Conf.univ.dr. FLORENTINA POPESCU

# BASCHET

Curs în tehnologie IFR

http://www.edituraromaniademaine.ro/

Editură recunoscută de *Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului* prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (COD 171)*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**Baschet**/Curs în tehnologie IFR autor: Florentina Popescu- București, Editura Fundației *România de Mâine*, 2012

ISBN 978-973-163-895-9

**UNIVERSITATEA *SPIRU HARET***
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT

**FLORENTINA POPESCU**

# BASCHET

## – Curs în tehnologie IFR –

*Realizator curs în tehnologie IFR*
Conf. univ. dr. FLORENTINA POPESCU

EDITURA FUNDAȚIEI *ROMÂNIA DE MÂINE*
Bucureşti, 2012

## CUPRINS

**Unitatea de învăţare 5**
**METODICA ÎNVĂŢĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE**



**Unitatea de învăţare 6**
**JOCUL CU MNGEA (I)**



**Unitatea de învăţare 7**
**JOCUL CU MINGEA (II)**

# INTRODUCERE

Prezentul curs de baschet se adresează în mod special studenţilor Facultăţii de Educaţie Fizică şi Sport din cadrul Universităţii *Spiru Haret*, forma de învăţământ frecvenţă redusă, care, prin cursul de bază, studiază atât componentele fundamentale ale jocului de baschet, cât şi specificitatea aplicării acestor componente la nivelul cerinţelor actuale ale şcolii.

Caracterul didactic al cursului se datorează faptului că în elaborarea şi redactarea lui s-a urmărit asigurarea concordanţei depline cu programa prevăzută pentru cursul de bază al studenţilor.

Conţinutul acestui curs îşi propune să contribuie la întregirea profilului viitorului profesor de educaţie fizică, oferindu-i cunoştinţele specifice acestui profil: cunoscător al bazelor teoretice şi demonstrant la nivelul cerinţelor predării elementelor jocului de baschet, conform curriculum-ului naţional al învăţământului preuniversitar de la nivelul gimnaziului.

Conţinutul unei unităţi de învăţare cuprinde:

- introducere;
- obiectivele şi competenţele unităţii de învăţare;
- conţinutul unităţii de învăţare;
- îndrumar pentru verificare/autoverificare.

**Obiectivele cursului**

Cursul de bază *Baschet 1* îşi propune însuşirea de către studenţi a terminologiei specifice jocului de baschet, învăţarea deprinderilor şi priceperilor motrice specifice jocului de baschet; a elementelor şi procedeelor tehnice, a acţiunilor tehnico-tactice fundamentale de atac şi apărare prevăzute în programa şcolară pentru gimnaziu.

Cursul îşi propune să asigure studenţilor un bagaj motric specific prin folosirea elementelor şi procedeelor tehnice, a acţiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral.

Prin activitatea practico-metodică, cursul urmăreşte învăţarea regulilor de bază ale jocului de baschet precum şi dobândirea capacităţii de a organiza competiţiile şcolare.

**Competenţe conferite**

După parcurgerea acestui curs, studentul va avea cunoştinţe şi abilităţi privind:

- iniţierea, însuşirea şi demonstrarea elementelor şi procedeelor tehnice fundamentale ale jocului de baschet;
- aplicarea procedeelor tehnice în jocul bilateral;
- cunoaşterea regulamentului de joc;
- pregătirea viitorilor profesori de educaţie fizică prin completarea cunoştinţelor teoretice şi practice însuşite/formate în anii de studiu în cadrul disciplinelor complementare;

**Resurse şi mijloace de lucru**

– Cursul dispune de un manual scris, supus studiului individual al studenţilor, precum şi de material publicat pe Internet sub formă de sinteze, teste de autoevaluare.

- Materiale pe suport electronic
- Laptop
- Videoproiector
- Manuale şi cărţi de specialitate
- Teren de baschet, mingi de baschet, materiale auxiliare

**Structura cursului**

Cursul este compus din 7 unități de învățare:

| | |
|---|---|
| Unitatea de învățare 1. | **DOMENIUL JOCULUI DE BASCHET** (2 ore) |
| Unitatea de învățare 2. | **ISTORICUL JOCULUI DE BASCHET**<br>**BAZELE TEORETICE ALE JOCULUI DE BASCHET** (2 ore) |
| Unitatea de învățare 3. | **CARACTERISTICILE GENERALE ALE JOCULUI** (2 ore) |
| Unitatea de învățare 4. | **SISTEMATIZAREA CONȚINUTULUI TEHNICII JOCULUI DE BASCHET**(2 ore) |
| Unitatea de învățare 5. | **METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE** (2 ore) |
| Unitatea de învățare 6. | **JOCUL CU MINGEA (I)** (2 ore) |
| Unitatea de învățare 7. | **JOCUL CU MINGEA (II)** (2 ore) |

**Teme de control (TC)**

Desfăşurarea lucrărilor practice va respecta planificarea semestrială după tematica din calendarul disciplinei, iar studenții trebuie să realizeze câte un referat pentru fiecare unitate de învățare, respectând temele de mai jos:

1. Referat cu tema: *Conținutul domeniului jocului de baschet*
2. Referat cu tema: *Istoricul jocului de baschet*.
3. Referat cu tema: *Caracteristicile şi tendințele jocului de baschet.*
4. Referat cu tema: *Sistematizarea tehnicii jocului de baschet*
5. Referat cu tema: *Metodica învățării jocului de picioare şi lucrului de brațe.*
6. Referat cu tema: *Metodica învățării paselor*
7. Referat cu tema: *Aruncarea la coş*: *sistematizare – metodica învățării aruncării la coş din săritură.*

**Bibliografie obligatorie**


Colibaba, D:-E., Bota, I., *Jocuri sportive, Teorie şi metodică*, Editura Aldin, Bucureşti, 1998;

Dîrjan, C., *Baschet. Metodica instruirii juniorilor*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 1998.

Dragnea, A.C., Mate-Teodorescu, S., *Teoria sportului*, Editura Fest, Bucureşti, 2002.

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Predescu, T., Jianu, E., Grădinaru, Csilla, Grădinaru, Sorin, *Jocurile sportive în şcoală*, Editura Politehnica, Timişoara, 2010.

Săndulache, Şt., *Baschet. Lucrări practice*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2009.

Todea, S., F., *Jocuri de Mişcare*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2002.

Vasilescu, L., *Antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 1998.


**Metoda de evaluare:**

Examenul final se susține în formă clasică. Pentru obținerea notei finale, studenții vor fi evaluați practico-metodic pe parcurs, în conformitate cu prevederile programei analitice şi calendarului disciplinei Baschet.

**Unitatea de învățare 1**

# DOMENIUL JOCULUI DE BASCHET

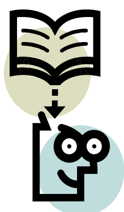
**Cuprins**





## 1.1. Introducere

Conținutul acestei unități de învățare îşi propune să contribuie la întregirea profilului viitorului profesor de educație fizică, oferindu-i cunoştințele specifice , bazele teoretice ale jocului de baschet.



## 1.2. Obiectivele şi competențele unității de învățare

***Obiectivele unității de învățare***:

- cunoaşterea conceptelor domeniului jocului de baschet;
- definirea conceptelor de joc sportiv; sport; sport complementar; disciplină sportivă; disciplină de învățământ; sport adaptat;
- însuşirea cunoştințelor teoretice ale jocului de baschet.

***Competențele unității de învățare***:

Prin însuşirea cunoştințelor prestate în această unitate de învățare, studenții:

⇨ îşi vor însuşi terminologia specifică domeniului general al jocului de baschet;

⇨ vor înțelege legătura baschetului cu alte ştiințe şi discipline;

⇨ vor cunoaşte posibilitățile de practicare a jocului de baschet.

 **Timpul alocat unității:** 2 ore



## 1.3. **Conținutul unității de învățare**

### 1.3.1. **Baschet – joc sportiv colectiv**

Baschetul este un joc sportiv colectiv (de echipă), făcând parte din categoria jocurilor sportive inventate. Calitatea sa de joc sportiv îl încadrează ca subdomeniu specializat al culturii şi educației sportive, al civilizației sportive. Încadrarea baschetului în domeniul culturii sportive – şi implicit al culturii – este determinată de faptul că baschetul, ca şi celelalte sporturi, este în primul rând , o creație a omului, o cucerire culturală, iar practicarea lui constituie un act de cultură. Conceptual, baschetul nu trebuie considerat unilateral, respectiv numai din punctul de vedere al efectelor lui asupra componentei biologice a personalității umane, ci integrativ, prin prisma tuturor componentelor acesteia.

Jocul de baschet este „*un mod specific de manifestare şi totodată de practicare cu caracter ludic şi sportiv a activității corporale şi a exercițiului fizic, la care participanții constituiți în două echipe a câte cinci jucători, aflați temporar într-un raport de adversitate neostilă, tipică jocurilor sportive, denumită* ***rivalitate sportivă,*** *luptă pe un teren special amenajat cu coşuri de baschet, pentru obținerea victoriei, fiecare încercând să realizeze mai multe aruncări reuşite în coşul adversarilor, efectuate cu ajutorul mingii de baschet manevrate în condiții prevăzute în regulamentul jocului*” . (L. Teodorescu, T. Predescu, L. Vasilescu 1979)

### 1.3.2. **Baschet – sport**

Din punctul de vedere al activității, al practicii sportive globale, care nu face diferențieri între sporturi şi jocuri sportive, baschetul poate fi considerat şi ca sport. Din acest punct de vedere, baschetul se încadrează în sfera generală a noțiunii de sport, definit ca *o activitate specifică de întrecere în care se valorifică intensiv formele de practicare a exercițiilor fizice în vederea obținerii de către individ sau colectiv a perfecționării posibilităților morfo-funcționale şi psihice, concretizate într-un record, o depăşire proprie sau a partenerului”.*
(L. Teodorescu, T. Predescu, L. Vasilescu 1979, p.21)

Din acest punct de vedere (ca sport) considerăm că baschetul poate fi practicat ca sport de masă, sport pentru baza de masă a

performanței, sport de performanță şi de mare performanță. În acest context, subliniem aria foarte cuprinzătoare de practicare a acestui joc sportiv, el putând fi practicat la toate vârstele (pe categorii) atât de bărbați, cât şi de femei.

**Disciplină sportivă**

Considerarea baschetului ca sport, conferă jocului de baschet statut, dar şi denumirea de disciplină sportivă. Statutul de disciplină sportivă este determinat de cadrul organizatorico-sportiv instituționalizat pe plan național şi internațional, alături de alte numeroase discipline sportive. Amintim că o condiție sine qua non" pentru atribuirea statutului de disciplină sportivă este aceea ca puterea de stat dintr-o țară să recunoască pe de o parte cadrul organizatorico-sportiv instituționalizat pe plan național al disciplinei sportive în cauză şi să accepte totodată aderarea acestuia la organul internațional de coordonare şi conducere (limitată) a acelei discipline sportive în relațiile sportive internaționale, respectiv la federația internațională.

Din punctul de vedere exprimat, baschetul românesc, alături de acela din alte peste 200 de țări ale căror federații naționale sunt afiliate la Federația Internațională de Baschet Amator (F.I.B.A.), are statut de disciplină sportivă, deoarece în țara noastră există o bază instituționalizată pentru activitatea de baschet, constând din:

*Unități sportive* – cluburi şi asociații sportive – unde sunt constituite echipe cu jucători *legitimați,* care se pregătesc organizat şi participă în cadrul unui sistem competițional la concursuri oficiale interne, instituite în vederea obținerii de titluri de campioni naționali pentru categoria respectivă, calificării echipei pentru o categorie superioară sau menținerea calificării ei în aceeaşi categorie, obținerii unei clasificări sportive pentru jucători etc.

Traseul piramidei competiționale de performanță şi, implicit, al măiestriei sportive, de la bază la vârf, cuprinde: Festivalul național de minibaschet „Stelian Gheorghiu", Campionatele de copii şi juniori II, Divizia şcolară şi de juniori, Divizia B şi A.

*Existența Federației Române de Baschet* – organ central – cu statut de persoană juridică – afiliată la F.I.B.A. – care conduce şi coordonează activitatea unităților de baschet, asigură aplicarea unitară a regulilor de joc aprobate de F.I.B.A. şi întreține relații statutare cu aceasta şi cu federațiile naționale din alte țări.

*Existența şi participarea la competițiile internaționale*, sub egida F.I.B.A., a *echipelor reprezentative* constituite special în vederea acestei participări, precum şi a echipelor de club.

### 1.3.3. **Baschet – mijloc al educației fizice şi sportive**

Considerarea baschetului ca *mijloc al educației fizice,* alături de celelalte sporturi şi jocuri sportive, atrage după sine recunoaşterea funcției formative a acestuia. Această funcție constituie o componentă deosebit de importantă a conceptului despre baschet, calitate oficializată în programele de educație fizică şcolară. Această dimensiune a condus la realizarea unei trăsături comune educației fizice şi educației sportive, aceasta din urmă reprezentând în esență

utilizarea sporturilor şi jocurilor sportive nu numai pentru realizarea obiectivelor sportului de performanţă şi de masă, ci şi *pentru realizarea obiectivelor şi funcţiilor educaţiei fizice*. Aceasta a determinat încadrarea educaţiei fizice printre activităţile care contribuie la cultura şi educaţia sportivă a tinerilor.

Din considerentele de mai sus, baschetul este considerat ca mijloc nu numai al educaţiei sportive sau al educaţiei fizice, ci ca *unul dintre mijloacele tipice ale educaţiei sportive şi fizice moderne*, deoarece el contribuie la integrarea socială a copiilor şi tinerilor şi la pregătirea multilaterală a acestora prin activitatea ludică specifică practicării lui.

Considerat sub acest aspect educaţional, baschetul contribuie la realizarea *funcţiilor educaţiei fizice şi sportive* dintre care enumerăm câteva: funcţia sanogenetică sau sanotrofică (întărirea sănătăţii), dezvoltarea calităţilor motrice (a capacităţii motrice), educarea calităţilor psihice, a spiritului de autoorganizare şi autoconducere.

### 1.3.4. **Baschet – sport complementar**

Calitatea de sport *complementar* este o consecinţă a valorii lui educative multilaterale, respectiv a influenţelor practicării baschetului asupra calităţilor motrice şi psihice, inclusiv prin aspectele morale şi de voinţă.

Dintre toate jocurile sportive, baschetul este frecvent utilizat ca sport complementar, nu numai în metodologia antrenamentului celorlalte sporturi, dar şi în aceea a celorlalte jocuri sportive.

Alături de atletism, este sportul complementar care se recomandă a fi practicat în toate perioadele antrenamentului, deci şi în cea *competiţională.* Această recomandare se bazează, între altele, pe faptul că influenţele lui asupra motricităţii, psihicului şi funcţiunilor organismului sportivilor pot fi potenţate – integrativ sau izolat pe calităţi motrice – în funcţie de obiectivele metodice ale etapei de antrenament, respective. În afara influenţelor pozitive arătate, baschetul prezintă şi avantajul de a putea fi practicat şi sub forma uni joc simplificat ca număr de jucători şi, eventual, ca suprafaţă a terenului de joc (de exemplu 3 contra 3 pe tot terenul sau numai la un panou), ceea ce permite antrenorului să potenţeze influenţele jocului în raport de obiectivul metodic propus. Poate fi practicat nu numai ca mijloc de pregătire fizică generală, dar şi ca *exerciţiu de încălzire generală* şi ca *mijloc de odihnă activă şi recreere.*

### 1.3.5. **Baschet – spectacol sportiv**

Caracteristica de spectacol sportiv, cu statut de notă specifică integrată în conceptul despre baschet, nu este specifică numai acestui joc sportiv, fiind comună tuturor sporturilor în care competiţiile pot fi vizionate de spectatori. Nu este locul să explicăm psihologia spectacolului şi de aceea subliniem numai obligaţia morală a profesorilor de educaţie fizică, a antrenorilor şi jucătorilor ca echipa să fie astfel pregătită, încât prestaţia lor din meciuri să aibă şi caracteristicile unui spectacol care să contribuie la cultura şi educaţia pe plan sportiv a spectatorilor.

### 1.3.6. **Baschet – disciplină de învăţământ**

Această ipostază a baschetului se referă la unităţile de învăţământ care formează şi califică specialiştii de diferite niveluri – în baschet, respectiv facultăţile de educaţie fizică, şcolile de antrenori etc. Este vorba deci, de unităţile de învăţământ care pregătesc: profesorii de educaţie fizică-antrenori, antrenorii de baschet, cercetătorii în domeniu şi profesorii de educaţie fizică. Absolvenţii acestor unităţi de învăţământ trebuie să cunoască toate ipostazele aferente conceptului despre baschet. Ei trebuie formaţi teoretic şi practic, cu cunoştinţe, priceperi şi deprinderi, în principal metodologice, necesare formării şi perfecţionării jucătorilor şi echipelor care activează în toate eşaloanele baschetului de performanţă şi de masă. Acestor viitori specialişti li se predă teoretic şi practic disciplina ştiinţifică sportivă aplicativă baschet. Problema fundamentală şi cea mai dificilă pentru cei ce predau baschetul ca disciplină de învăţământ este cea caracteristică întregului învăţământ superior: *corelarea logicii pedagogice* (didactica, metodologia predării) cu *logica ştiinţei baschetului* (a disciplinei ştiinţifice – sportive) în cadrul celui mai avansat concept de învăţământ, respectiv în integrarea învăţământului cu cercetarea şi practica (practica profesională de profil).

### 1.3.7. **Baschet – joc sportiv adaptat**

Parte integrantă a activităţilor motrice formative, educaţia fizică şi sportul adaptat au impus un cadru instituţionalizat, un ansamblu de competenţe clar precizate, strategii originale transdisciplinare care au ca finalitate crearea unui sistem de valori cu semnificaţie pentru individ şi pentru societate, capabil să pună într-o nouă lumină persoana deficientă.

Activităţile de educaţie fizică şi sport adaptat pun în valoare calităţile, deprinderile, atitudinile, valorile şi comportamentele care abilitează subiecţii deficienţi să participe în calitate de membri ai societăţii în care trăiesc.

Educaţia fizică specială sau adaptată este o ramură a educaţiei fizice ce urmăreşte recuperarea şi integrarea socială prin promovarea programelor adaptate diferitelor tipuri de deficienţe.

Obiectivele cu caracter general ale educaţiei fizice şi sportului adaptat nu se deosebesc fundamental de cele fixate pentru copiii normal dezvoltaţi, diferenţa fiind de nuanţă. Acestea vizează aspecte privind: starea de sănătate (rezistenţă la îmbolnăviri, deprinderi de călire a organismului, respectarea condiţiilor igienice), aspecte corporale (procesele de creştere şi dezvoltare, atitudinea corectă a corpului, activitatea funcţională şi capacitatea de adaptare la efort), aspecte de motricitate (însuşirea şi perfecţionarea deprinderilor, priceperilor motrice, dezvoltarea calităţilor motrice), aspecte psihice şi psiho-motrice (stimularea proceselor cognitive, afective, motivaţionale, volitive, dezvoltarea ambidextriei), aspecte sociale (formarea elementelor de sociomotricitate, transferul deprinderilor sociale din domeniul sportului în viaţa socială).

Sportul adaptat constituie o ramură a sportului care utilizează structuri motrice, reguli specifice, condiţii materiale şi organizatorice

modificate şi adecvate cerinţelor proprii diferitelor tipuri de deficienţe (nevoi speciale).

Baschetul ca mijloc al educaţiei fizice care are influenţe multiple asupra dezvoltării celor care-l practică se regăseşte printre sporturile adaptate copiilor cu deficienţe mintale. Organizaţia Special Olympics împreună cu FIBA organizează competiţii de baschet cu regulament adaptat pentru copiii cu grad de inteligenţă scăzut.



1.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unităţii de învăţare 1**

Jocul de baschet este „*un mod specific de manifestare şi totodată de practicare cu caracter ludic şi sportiv a activităţii corporale şi a exerciţiului fizic, la care participanţii constituiţi în două echipe a câte cinci jucători, aflaţi temporar într-un raport de adversitate neostilă, tipică jocurilor sportive, denumită* ***rivalitate sportivă,*** *luptă pe un teren special amenajat cu coşuri de baschet, pentru obţinerea victoriei, fiecare încercând să realizeze mai multe aruncări reuşite în coşul adversarilor, efectuate cu ajutorul mingii de baschet manevrate în condiţii prevăzute în regulamentul jocului*" . (L. Teodorescu, T. Predescu, L. Vasilescu 1979)

Baschetul poate fi practicat ca sport de masă, sport pentru baza de masă a performanţei, sport de performanţă şi de mare performanţă. În acest context, subliniem aria foarte cuprinzătoare de practicare a acestui joc sportiv, el putând fi practicat la toate vârstele (pe categorii) atât de bărbaţi, cât şi de femei.

Baschetul românesc, alături de acela din alte peste 200 de ţări ale căror federaţii naţionale sunt afiliate la Federaţia Internaţională de Baschet Amator (F.I.B.A.), are statut de disciplină sportivă, deoarece în ţara noastră există o bază instituţionalizată pentru activitatea de baschet.

Considerarea baschetului ca *mijloc al educaţiei fizice,* alături de celelalte sporturi şi jocuri sportive, atrage după sine recunoaşterea funcţiei formative a acestuia. Această funcţie constituie o componentă deosebit de importantă a conceptului despre baschet, calitate oficializată în programele de educaţie fizică şcolară.

Considerat sub aspect educaţional, baschetul contribuie la realizarea *funcţiilor educaţiei fizice şi sportive* dintre care enumerăm câteva: funcţia sanogenetică sau sanotrofică (întărirea sănătăţii), dezvoltarea calităţilor motrice (a capacităţii motrice), educarea calităţilor psihice, a spiritului de autoorganizare şi autoconducere.

**Concepte şi termeni de reţinut**: sport, mijloc al educaţiei fizice, sport complementar, sport adaptat, disciplină sportivă.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1. Ce conţine domeniul jocului de baschet ?
2. Care este definiţia jocului de baschet ?
3. Ce înseamnă sport ? Dar sport complementar ?
4. Ce presupune baschetul ca disciplină sportivă ?
5. De ce baschetul este disciplină de învăţământ ?

**Teste de evaluare/autoevaluare**

- Răspundeți *adevărat* (dacă considerați că propoziția este adevărată) sau *fals* (dacă considerați că propoziția este falsă)!

1. *Jocul de baschet este considerat ca unul dintre mijloacele tipice ale educației fizice şi sportive moderne.*
2. *Dintre toate jocurile sportive baschetul nu poate fi folosit în metodologia antrenamentului sportiv al celorlalte discipline .*

- Alegeți varianta corectă!

3. *În opinia specialiştilor, jocul de baschet:*

a) contribuie la cultura şi educația sportivă a tinerilor
b) nu contribuie la realizarea funcțiilor şi obiectivelor educației fizice şi sportive
c) nu este sport complementar
d) nu oferă spectacol sportiv

**Bibliografie obligatorie**

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Predescu, T., Jianu, E., Grădinaru, Csilla, Grădinaru, Sorin, *Jocurile sportive în şcoală*, Editura Politehnica, Timişoara, 2010.

Săndulache, Şt., *Baschet. Lucrări practice*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2009.

Todea, S., F., *Jocuri de Mişcare*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2002.

## Unitatea de învățare 2

## ISTORICUL JOCULUI DE BASCHET
## BAZELE TEORETICE ALE JOCULUI DE BASCHET

**Cuprins**





### 2.1. **Introducere**

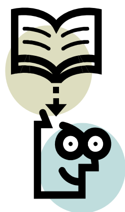
Unele izvoare referitoare la istoricul jocului amintesc că primele jocuri s-au desfăşurat pe echipe de câte 50 de jucători şi cu două coşuri de fructe aşezate pe pământ, mingea fiind jucată numai prin rostogolire. Din cauza busculadelor ce se făceau în apropierea coşurilor a fost nevoie ca acestea să fie ridicate de la pământ, ca să nu fie atinse. Tehnica evoluând, a fost necesară scoaterea fundului coşului, deoarece trebuia ca după fiecare coş înscris, mingea să fie scoasă prin urcarea pe o scară. Jocul atrăgea mulţi spectatori (studenţi), care îl priveau din balcoanele de care erau prinse coşurile. În zelul lor, spectatorii interveneau de foarte multe ori şi dirijau mingea spre coş; ca urmare, coşurile au fost prinse de panouri special amenajate, pentru a putea fi cât mai departe de spectatori.

Naismith nu putea să prevadă succesul pe care avea să-l obţină acest joc de-a lungul celor peste 110 de ani de la memorabila primă partidă disputată în decembrie 1891, la Springfield, în Massachusetts. El va simţi însă răsplata minţii sale odată cu integrarea jocului de baschet în programul Jocurilor Olimpice din 1936 (Berlin – Germania) când, invitat fiind de către Comitetul de organizare, face prima angajare a mingii între doi, la primul joc olimpic de baschet.

Deplina şi definitiva consacrare a jocului de baschet pe plan mondial va avea loc în 1936, când va fi inclus în programul Jocurilor Olimpice de la Berlin. La turneul olimpic participă un număr de 22 echipe masculine, reprezentând tot atâtea naţiuni.

Răspândirea baschetului feminin întâmpină unele impedimente, legate mai ales de conceptele morale ce dominau acele vremi. În acea perioadă, datorită puritanismului doctrinar care domina lumea Statelor Unite, principala problemă consta din ţinuta vestimentară sportivă a femeilor, fapt ce interzicea bărbaţilor vizionarea întrecerilor sportive în care femeile ar fi apărut în costume de sport. În plus, numeroşi profesori estimau că regulile legiferate de Naismith

nu ar fi corespuns practicării acestui joc sportiv de către femei, ajungându-se astfel ca terenul de joc să fie împărțit în trei zone, jucătoarele dintr-o zonă neavând dreptul de a se deplasa în altă zonă decât cea inițială. Acest fapt a frânat o bună perioadă răspândirea baschetului feminin în continentul european.



2.2. **Obiectivele şi competențele unității de învățare**

***Obiectivele unității de învățare***:

Această unitate de învățare îşi propune:

- cunoaşterea modului în care a fost inventat jocul de baschet;
- evoluția jocul de baschet în lume;
- cunoaşterea momentului istoric în care a fos introdus jocul de baschet în România;
- înțelegerea condițiilor de dezvoltare pentru baschetul românesc.

***Competențele unității de învățare***:

**Ca urmare a cunoştințelor dobândite la această unitate de învățare, studenții îşi vor putea:**

- forma un vocabular specific domeniului jocului de baschet cu care să poată comunica;
- forma deprinderi de comunicare a cunoştințelor însuşite.



**Timpul alocat unității**: 2 ore



2.3. **Conținutul unității de învățare**

2.3. 1. **Istoricul şi evoluția jocului de baschet pe plan internațional**

***Inventarea jocului de baschet***

Anii anteriori inventării şi apariției jocului de baschet dominau sălile de gimnastică din Statele Unite ale Americii (denumite în acea epocă „gymnasium”) cu o serie de activități fizice față de care popularitatea adepților de mişcare scădea treptat. Aceştia nu mai dovedeau prea mare interes față de programul rigid de mişcări gimnice şi atletice, precum şi de alte activități specifice, dar cărora le lipsea spiritul de întrecere, competiția. S-a ivit astfel, necesitatea

apariției unui joc care să poată fi practicat, în principal, într-o sală, la lumina artificială, dar şi în aer liber, care să nu fie prea greu de jucat şi, în acelaşi timp, să fie interesant prin stimularea caracteristicilor ludice.

Tradiționalismul sistemului educațional anglo-saxon din International Training School Y.M.C.A. din Springfield – Massachusetts (S.U.A) îl determină pe tânărul profesor JAMES A. NAISMITH, care îndemnat şi încurajat de directorul şcolii, să caute noi mijloace prin care să determine o participare mai entuziastă a tinerilor săi studenți la orele de educație fizică din timpul iernii.

James A. Naismith, de origine canadiană, necontaminat de rutina obişnuinței, contestatar al tradițiilor învechite şi moştenite din colegiu nu vrea să se resemneze la nivelul unor lecții aride de gimnastică practicate în timpul iernii şi se gândeşte la un joc colectiv care să readucă voia bună şi entuziasmul lecțiilor din timpul verii, prin care studenții săi să alerge, să transpire, să-şi îmbunătățească pregătirea fizică.

În decembrie 1891, Profesorul James A. Naismith găsise, în sfârşit, ideea fundamentală care să-l conducă la inventarea unui joc de echipă, prin care să-i atragă pe studenții săi în practicarea exercițiului fizic în perioada dintre sfârşitul sezonului de fotbal american şi debutul celui de baseball, care să contribuie la menținerea formei fizice a acestora.

Naismith, cu ajutorul intendentului  colegiului, procură din magazie două coşuri rotunde de nuiele al căror diametru la gură era de aproximativ 18 inches (45,72 cm), pe care le-a fixat pe traversele inferioare ale balustradei balconului (aflate la o înălțime de 10 picioare = 3,048 cm), la cele două extremități ale sălii. De remarcat că aceste două dimensiuni nu au fost niciodată modificate de-a lungul a peste 100 de ani de existență competițională a jocului de baschet.

Filosofia religioasă a lui James A. Naismith se reflectă mai ales în două puncte remarcabile dintre regulile de joc, puncte care au fost întotdeauna respectate de Federația Internațională de Baschet (FIBA) ori de câte ori s-au făcut modificări ale textului regulamentului de joc:

⇨ Interdicția de a se recurge la forța fizică împotriva unui adversar, aspect care corespunde principiului „dragostei față de aproapele tău", a respectului față de adversar şi a ființei umane, şi

⇨ Obligativitatea de a ridica brațul după ce arbitrul a semnalat comiterea unei greşeli, fapt ce corespunde recunoaşterii culpabilității din etica religioasă.

Naismith a fixat primele 13 reguli ale noului său joc care constituiau o replică a regulilor jocului în aer liber, inaplicabile în sală datorită spațiului restrâns şi numărului mare de executanți.

Primul joc s-a desfăşurat între două echipe a câte 9 jucători, deoarece clasa număra 18 studenți. Mingea era pusă în joc prin aruncare la centru, echipele fiind aliniate pe liniile de fund (ca la polo). Jocul a plăcut foarte mult şi un student la denumit baschet-ball, adică mingea la coş (*baschet* = coş, *ball* = minge ).

Unele izvoare referitoare la istoricul jocului amintesc că primele jocuri s-au desfăşurat pe echipe de câte 50 de jucători şi cu două coşuri de fructe aşezate pe pământ, mingea fiind jucată numai prin rostogolire. Din cauza busculadelor ce se făceau în apropierea

coşurilor a fost nevoie ca acestea să fie ridicate de la pământ, ca să nu fie atinse. Tehnica evoluând, a fost necesară scoaterea fundului coşului, deoarece trebuia ca după fiecare coş înscris, mingea să fie scoasă prin urcarea pe o scară. Jocul atrăgea mulți spectatori (studenți), care îl priveau din balcoanele de care erau prinse coşurile. În zelul lor, spectatorii interveneau de foarte multe ori şi dirijau mingea spre coş; ca urmare, coşurile au fost prinse de panouri special amenajate, pentru a putea fi cât mai departe de spectatori.

Naismith nu putea să prevadă succesul pe care avea să-l obțină acest joc de-a lungul celor peste 100 de ani de la memorabila primă partidă disputată în decembrie 1891, la Springfield, în Massachusetts. El va simți însă răsplata minții sale odată cu integrarea jocului de baschet în programul Jocurilor Olimpice din 1936 (Berlin – Germania) când, invitat fiind de către Comitetul de organizare, face prima angajare a mingii între doi", la primul joc olimpic de baschet.

**Baschetul masculin**

Din punct de vedere organizatoric, cinci ani după inventarea lui, baschetul devine sport oficial, disputat în campionatul național american, pentru ca, în 1897, la 20 martie, să aibă loc primul joc în care au evoluat 5 contra 5 jucători: Universitatea Yale învinge pe cea din Pennsylvania cu 32 la 10.

În 1898, o echipă nord-americană apare la Paris, aducând germenul jocului de baschet pe pământul „bătrânului" continent.

În 1902, ia naştere în SUA Liga Interuniversitară din Est, pentru ca, în urma Conferinței Vestice, baschetul să se răspândească de la Oceanul Atlantic până în Pacific, din Golful Mexicului până la frontiera canadiană şi, după aceea pe întreg globul.

La Jocurile Olimpice din 1904, de la Saint Louis (SUA), s-a organizat o demonstrație de către două echipe studențeşti.

În 1905, profesorul dr. Schmidt, care asistase la demonstrația făcută cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Saint Louis, introduce jocul de baschet în Germania.

YMCA din Springfield a fost arbitrul regulilor de joc din primii doi ani, după care se uneşte cu A.A.U. Şcolile sunt nemulțumite şi, în 1908, „Asociația Națională Atletică a Colegiilor" si-a luat sarcina întocmirii regulamentului pentru colegii. În anul 1915, comitetul comun pentru regulile jocului de baschet era compus din N.C.A.A. şi A.A.U. Mai dăinuiau însă în SUA diferite regulamente după care era jucat baschetul.

Primul turneu internațional are loc la Paris, în iunie 1919, la care iau parte echipa militarilor din SUA, echipa Franței şi cea a Italiei.

În 1924, la Jocurile Olimpice de la Paris, baschetul este prezent numai ca demonstrație.

În 1932, la 18 iunie, delegațiile din Marea Britanie, Argentina, Choslovacia, Grecia, Italia, Lituania, Elveția, Portugalia şi ROMÂNIA (reprezentată de Dumitru Teică) hotărăsc în cadrul unei şedințe festive înființarea FEDERAȚIEI INTERNAȚIONALE DE BASCHET AMATOR (F.I.B.A.) cu sediul la Geneva (Elveția). Cu această ocazie, Leon Bouffard (Elveția) a fost ales preşedinte al FIBA, ca vicepreşedinte a fost desemnat Giorgio Asinari di San

Marzano (Italia), iar William Jones (Marea Britanie), secretar general. Principalul obiectiv al nou-înființatei federații a constat din standardizarea regulilor de joc pentru amatori şi redactarea unicului regulament al acestui joc sportiv, fapt materializat în 1934.

Consacrarea acestui joc în Statele Unite are loc în 1934, la 29 decembrie, când, la Madison Square Garden echipa New York City bate cu 25: 18 Universitatea Notre Dame, în fața a 16.000 de spectatori.

Anul 1935 aduce pe firmamentul sportiv european prima mare competiție baschetbalistică: CAMPIONATUL MASCULIN EUROPEAN, desfăşurat la Geneva, campionat câştigat de reprezentativa Letoniei şi la care a participat şi țara noastră (unde ocupă locul 12 din tot atâtea participante).

Deplina şi definitiva consacrare a jocului de baschet pe plan mondial va avea loc în 1936, când va fi inclus în programul Jocurilor Olimpice de la Berlin. La turneul olimpic participă un număr de 22 echipe masculine, reprezentând tot atâtea națiuni, finala olimpică fiind câştigată de echipa Statelor Unite, care învinge pe cea a Canadei cu 19:18.

Prima ediție a Campionatului mondial a fost organizată la Buenos Aires (Argentina) în anul 1950, finala disputându-se între reprezentativele Argentinei şi Statelor Unite, trofeul fiind câştigat de țara organizatoare, învingătoare cu 64: 50.

**Baschetul feminin**

Dar, practicarea jocului de baschet nu a reprezentat, pentru prima lui perioadă de la inventarea lui de către James Naismith, un apanaj strict al bărbaților. Răsunetul unui joc sportiv, a cărui atracție creează un entuziasm deosebit participanților lui, depăşeşte urgent granițele colegiului din Springfield, răspândindu-se, la început, în mediile şcolare şi universitare feminine din jurul Springfieldului.

Aşa că , în 1892, la Buckingham Grade School, în martie are loc primul joc feminin între două echipe ale acestei şcoli, printre competitoare evoluând şi domnişoara Sherman, viitoarea doamnă Naismith, iar în 1893, jocul va fi practicat şi de studentele de la Smith College din Northamton. Cu toate acestea, răspândirea baschetului feminin întâmpină unele impedimente, legate mai ales de conceptele morale ce dominau acele vremi. În acea perioadă, datorită puritanismului doctrinar care domina lumea Statelor Unite, principala problemă consta din ținuta vestimentară sportivă a femeilor, fapt care interzicea bărbaților de a viziona întreceri sportive în care femeile ar fi apărut în costume de sport. În plus, numeroşi profesori estimau că regulile legiferate de Naismith nu ar fi corespuns practicării acestui joc sportiv de către femei, ajungându-se astfel ca terenul de joc să fie împărțit în trei zone, jucătoarele dintr-o zonă neavând dreptul de a se deplasa în altă zonă decât cea inițială. Acest fapt a frânat o bună perioadă răspândirea baschetului feminin în continentul european.

Se pare că baschetul feminin va fi introdus în Europa, în preajma primului război mondial, Franța fiind țara care-l adoptă prima, ca urmare a influențelor benefice ale conceptelor feministe de emancipare, care vor fi promulgate de Federația Franceză a Sportului Feminin. Cu toate acestea, de abia în 1924, în urma unui turneu

întreprins de echipa canadiencelor de la Şcoala Comercială din Edmonton, baschetul feminin francez îşi începe ascensiunea prin organizarea primului campionat național, ca urmare a înființării a numeroase cluburi feminine de baschet.

Putem evidenția, drept primă competiție feminină de amploare, disputarea în 1930, la Praga, a primei ediții a Jocurilor Feminine Mondiale, în programul cărora figura şi jocul de baschet, ediția a II –a fiind programată în 1934, la Londra (Marea Britanie).

Tot privitor la activitățile competiționale feminine de amploare, trebuie să menționă organizarea primei ediții a Campionatelor europene de baschet feminin în anul 1938, la Roma (Italia) fiind primul oraş ce organizează această competiție iar, mult mai târziu, FIBA organizează primul Campionat mondial feminin , a cărui organizare este atribuită capitalei statului Chile, Santiago, în 1953.

1976 este anul introducerii în programul Jocurilor Olimpice desfăşurate la Montreal (Canada) a baschetului feminin, activitate ce s-a desfăşurat de atunci, permanent, la fiecare ediție a acestor jocuri.

### 2.3.2. **Apariția şi evoluția jocului de baschet în România**

Pătrunderea jocului de baschet în țara noastră se plasează în aspectul general politic, economic şi social al Europei din perioada imediat următoare primului război mondial. Pentru România, această perioadă ar putea fi caracterizată ca fiind dominată de o stare de haos economic, agrar, industrial şi financiar, consecință a contopirii unei bune părți a teritoriului țării de către forțele beligerante, precum şi a distrugerilor cauzate de susținerea conflictului armat pe teritoriul României. În aceste condiții, guvernul român este nevoit să accepte o serie de compromisuri care vizau refacerea potențialului agro-industrial al economiei naționale.

Anii 1921-1930 reprezintă o perioadă de dezvoltare accentuată a forțelor de producție cu o influență directă şi puternică asupra vieții economico-sociale a țării. Aceasta corespunde, de altfel, cu perioada dezvoltării economice şi stabilizării relative a capitalismului pe plan internațional, stare cu influențe benefice şi pentru țara noastră.

Dezvoltarea agrar-industrială din țara noastră reflectată în creşterea evidentă a produsului intern brut, s-a repercutat şi în planuri ce vizează viața socială şi culturală a românilor.

Ceea ce ne interesează din acest punct de vedere este reprezentat de acceptarea şi sprijinirea atât de guvernanți, cât şi de palatul regal a introducerii în țară a unui sistem educațional, cultural dar şi sportiv, specific american, reprezentat prin Societatea Y.M.C.A. Această societate se va ocupa de organizarea şi răspândirea în rândul tinerilor din România a activităților culturale, dar mai ales sportive.

Astfel, în 1920, societatea americană Y.M.C.A.(Young Mens Christians Association) îşi deschide filiala pentru România, la început organizând activitatea cultural-sportivă a ostaşilor armatei române prin înființarea „Caselor ostăşeşti", unde, pe lângă alte activități sportive, a fost predată şi învățarea jocului de baschet. Această activitate din armată va fi preluată de ofițerii români, care, în scurt timp, vor îndepărta din conducerea acestor organizații militare pe reprezentații societății Y.M.C.A.

În consecinţă, tărâmul de desfăşurare al activităţii americane va rămâne doar în mediul civil, şi anume, în rândul şcolarilor şi, mai apoi, al studenţilor.

Printre principalele mijloace folosite de Y.M.C.A. în cadrul ansamblului de mijloace folosite pentru realizarea scopului urmărit, s-a găsit şi sportul, cu deosebire ocupându-se cu jocurile sportive de sală. Astfel, putem considera anii 1921-1922 ca anii în care jocul de baschet este „importat" şi de ţara noastră, din Statele Unite prin intermediul acestei societăţi.

Printre primii profesori de educaţie fizică care fac cunoştinţă cu jocul de baschet şi pe care-l introduc în şcolile lor se numără: Bucovineanu, Duţescu, Zahirnic, Ion Popovici. Răspândirea în mediul şcolar a acestui joc face ca, în luna iunie 1922, să se organizeze pentru echipele şcolare prima competiţie d baschet din ţară, dotată cu Cupa transmisibilă a societăţii Y.M.C.A.. la competiţie se înscriu 5 echipe şcolare, dintre care putem remarca participarea unui liceu cu profil industrial, şi anume Şcoala de Aplicaţii". Finala are loc între echipele liceelor Mihai Viteazu şi Spiru Haret, primii câştigând cu scorul de 9:5.

Competiţia se va desfăşura şi în anii următori, cupa fiind câştigată definitiv de Liceul Mihai Viteazu, care câştigă trei ediţii consecutive ale acesteia.

O dată cu trecerea primilor jucători în facultăţi, baschetul iese din cercul restrâns al şcolilor şi, în 1924, îl găsim practicat de către studenţii din Academia Naţională de Educaţie Fizică (ANEF) Bucureşti.

Vor trece însă alţi câţiva ani şi de-abia în 1929 vom întâlni *primul campionat pentru echipe de cluburi,* campionat disputat în sistem eliminatoriu de un număr de 6 echipe şi câştigat de echipa TENIS CLUB ROMÂN (T.C.R.)

Campionatul din 1930, disputat după aceeaşi formulă, revine tot echipei T.C.R., care învinge pe Viitorul Dacia într-un joc terminat în prelungiri : 40:34 (20:17/34:34).

Anul 1930 reprezintă anul de avânt al dezvoltării acestui joc, atât prin numărul de echipe ce se înfiinţează, cât şi prin organizarea mai multor competiţii.

De-abia în 1931, apar unele preocupări pentru oficializarea jocului, astfel că forurile de resort hotărăsc înfiinţarea FEDERAŢIEI ROMÂNE DE BASCHET ŞI VOLEI (F.R.B.V.), fondatoare fiind un număr de 9 cluburi cu echipe de baschet şi volei: YMCA, TCR, Viitorul Dacia, Juventus, Sportul Studenţesc, Macabi, Turda, P.T.T. şi Apărătorii Patriei. Crearea unei federaţii comune ilustrează caracterul de cerc restrâns pe care-l aveau cele două sporturi minore" şi ai căror adepţi, datorită costurilor necesitate de construcţia şi întreţinerea bazei materiale, erau cei ce dispuneau de mijloace financiare.

Federaţia este condusă de un *Comitet federal* al cărui prim preşedinte a fost profesorul de educaţie fizică C. Marinescu iar vicepreşedinte, profesorul N. Duţescu.

În 1932, sub redacţia profesorului N. Duţescu, apare primul *Regulament al jocului de_baschet* comentat, care înlocuieşte prima traducere efectuată de Richard Hillard a versiunii americane lansate de YMCA.

În acelaşi an, o delegaţie română participă, la Geneva, la fondare Federaţiei Internaţionale de Baschet Amator (FIBA), România înscriindu-se, cu acest prilej, printre membrii fondatori şi afiliaţi ai acestui for internaţional.

Începând cu sezonul 1931-1932, *Campionatul regional al Munteniei* îşi va disputa cu regularitate ediţiile sale antebelice.

În 1933, iau fiinţă *primele echipe feminine* care se vor întrece în competiţia Liga Munteniei", la care participă un număr de 4 echipe, câştigată în acel an de echipa T.C.R.Desfăşurată cu o mai mică regularitate decât campionatul masculin, în următorii ani competiţia este câştigată de TCR (1934), Telefon club (1935) şi Sportul Studenţesc (1939-1940). Baschetul feminin rămâne practicat într-un cerc restrâns, majoritatea sportivelor proveneau din capitala ţării, fiind, în general persoane care dispuneau de posibilităţi financiare.

Debutul *activităţii internaţionale* este înregistrat în ianuarie 1934, când echipa clubului Juventus ia un prim contact cu baschetul din Cehoslovacia, jucând două jocuri la Brno cu echipa Kralovo Pole, apoi cu selecţionata oraşului Nimbruck şi, la Praga, alte două jocuri. Rezultatele nefavorabile în toate cele cinci jocuri dovedesc că suntem departe de valoarea baschetului practicat, la acea dată, în Europa. De altfel, acest lucru va fi confirmat şi de participarea echipei noastre naţionale la *primul Campionat european* masculin de la Geneva, din 1935, unde ne clasăm pe locul 10 din tot atâtea echipe participante.

În continuare, vor avea loc o serie de jocuri şi întâlniri internaţionale, organizate de federaţie în ţară şi străinătate, pentru cluburi, mai ales, ceea ce dovedeşte că acest lucru a contribuit într-o oarecare măsură la o vitalizare a baschetului autohton. Totuşi, nivelul practicării lui rămâne suficient de scăzut pe plan naţional.

Baschetul fiind socotit ca un sport minor" şi neproductiv", cuprindea în sfera lui de activitate din ţara noastră un număr restrâns de jucători (aproximativ 300), numărul echipelor fiind în jurul a 30-35. în afara grupărilor şi a cluburilor sportive, baschetul mai era practicat în şcoli, universităţi şi chiar armată, dar de cele mai multe ori sporadic.

În timpul celui de-al doilea război mondial, activitatea baschetbalistică cunoaşte o stagnare, o serie de cluburi desfiinţându-şi echipele din lipsă de jucători, ei fiind încorporaţi sau căzuţi la datorie pentru ţară.

Odată cu încetarea stării de beligeranţă şi încheierea păcii, activitatea baschetbalistică este reluată, fiind condusă de o *comisie interimară* care a activat în cadru federaţiei până la înfiinţarea *Organizaţiei Sportului Popular (O.S.P.)* în 1945. O.S.P.-ul a sprijinit intens activitatea baschetbalistică, care, între 1945-1950, cunoaşte o revigorare pe întreg cuprinsul ţării.

În anul 1946, la Bucureşti, în 1947, la Tirana, şi, în 1948, la Sofia, au loc competiţii internaţionale dotate cu „Cupa Balcanică", atât pentru echipele naţionale masculine, cât şi cele feminine, pentru ca, în 1949, competiţia să devină „*Campionatul Balcanic*".

La 26 iunie 1949, se înfiinţează *Comitetul pentru Cultură fizică şi Sport* (C.C.F.S.), înlocuind O.S.P.-ul, fapt care conduce şi la despărţirea definitivă organizatorică a celor două discipline sportive, baschetul şi voleiul. Secretar al noii Federaţii Române de Baschet (F.R.B.) a fost numit profesorul Emil Manea, sub conducerea căruia jocul de baschet cunoaşte un avânt prin:

⇨ înfiinţarea de noi cluburi şi secţii de baschet în toată ţara: Tg. Mureş, Cluj, Oradea, Timişoara, Satu Mare, Arad, Craiova, Iaşi,

Piteşti, Sibiu, Constanța, Braşov, Galați – unde se organizează campionate locale;

⇨ înființarea unor şcoli de antrenori, precum şi a unor centre de inițiere şi pregătire a elevilor în această disciplină sportivă;

⇨ editarea noii versiuni modificate de FIBA a regulamentului de joc;

⇨ acordarea primelor titluri pentru merite deosebite în sport, respectiv în baschet. (C. Negulescu, 2001)

În primăvara anului 1950, s-au definit condițiile organizării şi participării la primul *Campionat național de baschet* – devenit ulterior *Divizia Națională „A”*, competiție câştigată de echipa Metalul Bucureşti şi la care au participat un număr de 12 echipe din întreaga țară. Edițiile următoare vor fi câştigate după cum urmează: 1951 – PTT Bucureşti, 1952 – Metalul Bucureşti, 1953, 1954 – Dinamo Bucureşti, 1955 – C.C.A. Bucureşti, 1956, 1957 – Dinamo Bucureşti, 1958, 1959, 1960, 1961 – C.C.A. Bucureşti, 1962, 1963, 1964 – Steaua Bucureşti, 1965 – Dinamo Bucureşti, 1966, 1967, – Steaua Bucureşti, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977 – Dinamo Bucureşti, 1978 – Steaua Bucureşti, 1979 – Dinamo Bucureşti, 1980, 1981 – Steaua Bucureşti, 1982 – Dinamo Bucureşti, 1983, 1984, 1985, 1986 – Steaua Bucureşti, 1987 – Dinamo Bucureşti, 1988, 1989, 1990 – Steaua Bucureşti, 1991, 1992 – Universitatea Cluj, 1993 – Dinamo Bucureşti, 1994 Dinamo Bucureşti, 1995 – CSU Forest Sibiu, 1996 – USM INVEST Cluj Napoca, 1996 – Dinamo Bucureşti, 1998 – Dinamo Bucureşti, 1999 – CSU Forest Sibiu, 2000 – C.S.U. – I.S.A. Piteşti, 2001 – West Petrom Arad, 2002 – West Petrom Arad, 2003 – Dinamo Bucureşti, 2003 – Asesoft Ploieşti, 2004 Asesoft Ploieşti, 2005 Asesoft Ploieşti.

În ceea ce priveşte *baschetul feminin*, această perioadă, după un început mai greoi privind constituirea unui număr crescut de echipe, cunoaşte o activitate competițională ascendentă care, în 1950, se materializează prin organizarea primului *Campionat național feminin de baschet*, ediție pe care o câştigă echipa C.S.U. Bucureşti. Organizat sub diferite formule de disputare, campionatul național feminin (devenit ulterior *Divizia națională A”)* este câştigat după cum urmează: 1951, 1952 – Locomotiva MTTC Bucureşti, 1953, 1954 – Ştiința Cluj, 1955 – Ştiința ICF Bucureşti, 1956, 1957 – Energia Bucureşti, 1958, 1959 – Constructorul Bucureşti, 1960, 1961, 1962 – Rapid Bucureşti, 1963, 1964 – Ştiința Bucureşti, 1965 – Rapid Bucureşti, 1966, 1967, 1968 Politehnica Bucureşti, 1969 – Rapid Bucureşti, 1970 – Politehnica Bucureşti, 1971 – Rapid Bucureşti, 1972, 1973, 1974 – Politehnica Bucureşti, 1975, 1976, 1977 – I.E.F.S. Bucureşti, 1978 – Rapid Bucureşti, 1979 – Crişul Oradea, 1980 – Politehnica C.S.S. Nr. 2 Bucureşti, 1981 Universitatea Cluj, 1982 – Voința Bucureşti, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992 – Universitatea Cluj Napoca, 1993 – Baschet Club Arad, 1994, 1995 – Oțelul Târgovişte, 1996 – A.C.R.O. Bucureşti, 1997, 1998, 1999, 2000 – Baschet Club Arad, 2001 B. C. ICIM Arad, 2002 – LIVAS Târgovişte, 2003 – LIVAS Târgovişte, 2004 – LIVAS Târgovişte, 2005 – LIVAS Târgovişte.

Pe *plan internațional*, baschetul românesc a cunoscut o perioadă de afirmare, echipele reprezentative ale țării noastre ocupând locuri onorante în turneele finale ale *Campionatelor europene* atât la seniori, cât şi la senioare, până în jurul anului1980.

următoarea perioadă va fi una de declin valoric, ani buni echipele reprezentative nu au mai reuşint calificări în turneele finale ale campionatelor europene.

În continuare vom menționa locurile meritorii obținute de România la campionatele europene.

ECHIPA MASCULINĂ**:** 1955 (Budapesta) – locul 7, 1957 (Sofia) – locul 5, 1959 (Istambul) – locul 8, 1961 (Belgrad) – locul 7, 1967 (Helsinki) – locul 5, 1971 (Essen) – locul 8.

ECHIPA FEMININĂ: 1950 (Budapesta) – locul 7, 1960 (Sofia) locul 6, 1962 (Mulhuse) – locul 4, 1964 (Budapesta) – locul 4, 1966 (Cluj) – locul 4, 1970 (Roterdam) – locul 8, 1972 (Varna) – locul 5, 1974 (Cagliari) – locul 6, 1978 (Lodz) – locul 8, 1980 (Banja Luka) – locul 8.

Participarea la competițiile europene pentru echipele de cluburi a urmat aceeaşi traiectorie performanțială, perioada 1955-1980 fiind una de afirmare, echipele noastre Dinamo şi Steaua dar mai ales cele feminine I.E.F.S., Politehnica şi Rapid din Bucureşti sau Universitatea Cluj având comportări meritorii, calificându-se chiar şi în semifinalele Cupei Campionilor Europeni sau Cupa Cupelor.

### 2.3.3. **Obiectul şi problemele teoriei şi metodicii baschetului**

Baschetul – joc sportiv de echipă, a cărui apariție se datorează unui proces de ordin intelectual – a apărut ca urmare a unor cerințe sociale obiective, fiind utilizat în scopuri educative, de emulație, formative, recreative şi ulterior competitive. Formele de practicare a jocului sunt:

⇨ *sport de performanță* – care are un caracter superior organizat, determinat prin:

- cadru organizatorico-sportiv instituționalizat pe plan național şi internațional; statut şi regulament de joc elaborat de Federația Internațională de Baschet (FIBA) şi adoptat de Federația Română de Baschet (FRB);
- este încadrat într-un sistem competițional național şi internațional;
- este practicat în secțiile asociațiilor şi cluburilor sportive, diferențiat pe categorii de pregătire: juniori – tineret – seniori; feminin – masculin sau în cluburi sportive şcolare, şcoli generale şi licee cu clase cu program special de baschet: minibaschet, copii, cadeți şi divizie şcolară;
- favorizează afirmarea talentelor ca urmare a existenței unui conținut şi unor forme de pregătire unitare pe plan – național, dar şi a unui sistem de criterii, probe şi norme de control pentru selecția juniorilor.

⇨ *mijloc al educației fizice* – practicat în învățământul de toate gradele, sistematizarea lui fiind cuprinsă în conținutul programelor analitice de educație fizică, îndeplinind cerințele instruirii cu privire la îmbunătățirea indicilor de pregătire fizică generală ai elevilor şi studenților.

⇨ *activitate de „loisir”*, de petrecere a timpului liber prin practicarea jocului de baschet ca mijloc de odihnă şi recreere activă şi sportivă .

⇨ *sport complementar*, consecință a valorii lui educative

multilaterale, practicat ca mijloc de pregătire fizică generală, dar şi ca exerciţiu de încălzire generală a organismului.

BASCHETUL, ca domeniu particular de cunoaştere, îşi are o *teorie* şi o *practică* proprii.

**TEORIA JOCULUI DE BASCHET** constituie un ansamblu de cunoştinţe, ordonate sistematic, conform principiilor biomecanicii şi a legăturilor psiho-fiziologice ale formării şi perfecţionării calităţilor şi deprinderilor motrice, la care se adaugă cunoştinţele de specialitate ordonate sistematic după necesităţi de ordin practic, de descriere, de aplicaţie, de folosire tactică în joc.

Teoria jocului de baschet apreciază şi stabileşte conţinutul real al jocului competiţional, lucru necesar pentru fundamentarea ştiinţifică şi metodică a bazelor antrenamentului sportiv. Ea formulează şi elaborează concepţia de joc care va fi aplicată de către o echipă în funcţie de potenţialul tehnico-tactic al lotului propriu de jucători, dând, totodată, indicaţii cu privire la aplicarea ei creatoare. Teoria jocului de baschet analizează bazele teoretice ale tehnicii şi tacticii şi legătura lor cu pregătirea fizică.

În afara celor enunţate mai sus, teoria jocului de baschet studiază şi legătura interdisciplinară cu unele ştiinţe (fiziologia, pedagogia, psihologia, biomecanica etc.), precum şi cu alte ramuri sportive.

**OBIECTUL DISCIPLINEI BASCHET**, atât ca mijloc al educaţiei fizice, cât şi ca sport, îl constituie:

- ⇨ studiul conţinutului jocului (tehnica şi tactica; caracteristicile lor; descrierea exerciţiului cu implicaţiile de ordin biomecanic etc.);
- ⇨ studierea apariţiei şi a evoluţiei jocului;
- ⇨ studierea şi interpretarea regulamentului şi a metodicii arbitrajului;
- ⇨ studierea metodicii de învăţare şi antrenament (cu referiri la factorii antrenamentului şi la diferite niveluri de pregătire);
- ⇨ studiul metodelor şi căilor prin care se realizează capacitatea de performanţă a jucătorilor;
- ⇨ studiul condiţiilor materiale şi organizatorice aferente şi necesare practicării jocului şi organizarea competiţiilor;
- ⇨ studierea legăturilor cu ştiinţele specializate şi cu celelalte discipline sportive (biomecanica, fiziologia, atletismul, gimnastica etc., care conferă mijloace complementare în vederea realizării perfecţionării diferitelor calităţi şi deprinderi motrice).

**METODICA BASCHETULUI**. Parte integrantă a teoriei baschetului, metodica exprimă şi valorifică funcţia aplicativă a acesteia, ea reprezentând aşa-zisa *didactică specială*. Ea cuprinde principii, metode, proceduri metodice şi mijloace specifice instruirii şi antrenamentului în baschet. Acestea sunt preluate , explicate şi generalizate din practica înaintată a antrenorilor şi profesorilor de educaţie fizică şi din rezultatele cercetării ştiinţifico-metodice proprii.

Metodica baschetului este o parte constitutivă şi indispensabilă a pregătirii antrenorilor şi profesorilor. Ea constă în cunoştinţele, priceperile şi deprinderile necesare *tehnologiei instruirii, antrenării şi educării jucătorilor şi echipelor*, activitate denumită şi *antrenorat*.

Antrenoratul reprezintă funcţia practică a metodicii, concretizată în conducerea procesului instructiv-educativ.

Metodica baschetului nu se limitează numai la procesul de instruire, ci se extinde la întreaga practică a domeniului, predominant ca amploare şi profunzime de specialitate rămânând însă antrenoratul.

**PRACTICA BASCHETULUI**. De la un joc sportiv încadrat în practica socială, baschetul s-a dezvoltat, ajungând să genereze un domeniu de activitate socială. Practica jocului de baschet s-a dezvoltat şi perfecţionat generând în mod necesar:

⇨ activităţi şi măsuri organizatorice (de exemplu: echipe, cluburi, competiţii etc.);

⇨ alte activităţi speciale şi specialişti corespunzători, prin care să se asigure perfecţionarea continuă a practicii baschetului, cum sunt de exemplu: antrenamentul şi, respectiv, antrenorii; arbitrajul – arbitrii; constructorii de terenuri şi de instalaţii specifice etc.

Consecinţă a acestui fapt, între practică şi teorie s-a statornicit o strânsă interdependenţă, o permanentă condiţionare reciprocă. Această condiţionare determină mutaţii pozitive de ordin ciclic. Astfel, teoria jocului de baschet, reprezentând generalizarea activităţii practice la un moment dat, determină o îmbogăţire a conţinutului metodicii, care, la rândul ei, influenţează în mod favorabil patrimoniul activităţii practice viitoare.

Deci, principalul **IZVOR** al teoriei şi metodicii jocului de baschet a fost *practica*, ce a contribuit continuu şi constituie o sursă primordială pentru generalizări teoretico-metodice. Practica îşi aduce contribuţia la apariţia (elaborarea) şi executarea unor noi procedee tehnice, la succesiunea unor exerciţii de învăţare etc.

Un alt izvor important al teoriei şi metodicii jocului de baschet este reprezentat de *moştenirea experienţei pozitive a generaţiilor de specialişti,* străini şi români, experienţă consemnată în lucrările de specialitate, de unde este preluată şi valorificată la actualele condiţii materiale şi organizatorice. *Generalizarea experienţei pozitive contemporane,* cu adaptările cerute de stadiul dezvoltării jocului de baschet, practicat atât pe plan internaţional, dar şi în ţara noastră, constituie o altă cale de îmbunătăţire a patrimoniului teoretic şi metodic.

Ca *izvor* al teoriei şi metodicii jocului de baschet poate fi considerată şi *cercetarea ştiinţifică*, a cărei activitate abordează domenii foarte variate, precum: dinamica calităţilor motrice şi psiho-motrice corelate cu capacitatea de învăţare motrică şi cea de adaptare a organismului la efortul specific; conceptul de pregătire particularizat pe sexe, vârstă şi nivel de pregătire (dinamica specifică a procesului de pregătire a copiilor, juniorilor şi seniorilor); problemele refacerii rapide după efort; lupta împotriva uzurii fizice şi psihice; scurtarea timpului de refacere prin diferite mijloace (terapie, oxigenare, alimentaţie alcalină, băi, masaje mecanice şi manuale, antrenament la altitudine etc.).

În concluzie, jocul de baschet are o **TEORIE** şi o **METODICĂ** proprii, specifice, rezultate din generalizarea **EXPERIENŢEI PRACTICE**, dar care şi-a consolidat **BAZA ŞTIINŢIFICĂ** prin integrarea datelor unor cercetări ştiinţifice.



2.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unității de învățare 2**

James A. Naismith, de origine canadiană, necontaminat de rutina obişnuinței, contestatar al tradițiilor învechite şi moştenite din colegiu nu vrea să se resemneze la nivelul unor lecții aride de gimnastică practicate în timpul iernii şi se gândeşte la un joc colectiv care să readucă voia bună şi entuziasmul lecțiilor din timpul verii, prin care studenții săi să alerge, să transpire, să-şi îmbunătățească pregătirea fizică.

În decembrie 1891, Profesorul James A. Naismith găsise, în sfârşit, ideea fundamentală care să-l conducă la inventarea unui joc de echipă, prin care să-i atragă pe studenții săi în practicarea exercițiului fizic în perioada dintre sfârşitul sezonului de fotbal american şi debutul celui de baseball, care să contribuie la menținerea formei fizice a acestora.

Naismith, cu ajutorul intendentului  colegiului, procură din magazie două coşuri rotunde de nuiele al căror diametru la gură era de aproximativ 18 inches (45,72 cm), pe care le-a fixat pe traversele inferioare ale balustradei balconului (aflate la o înălțime de 10 picioare = 3,048 cm), la cele două extremități ale sălii. De remarcat că aceste două dimensiuni nu au fost niciodată modificate de-a lungul a peste 100 de ani de existență competițională a jocului de baschet.

Filosofia religioasă a lui James A. Naismith se reflectă mai ales în două puncte remarcabile dintre regulile de joc, puncte care au fost întotdeauna respectate de Federația Internațională de Baschet (FIBA) ori de câte ori s-au făcut modificări ale textului regulamentului de joc:

⇨ Interdicția de a se recurge la forța fizică împotriva unui adversar, aspect care corespunde principiului „dragostei față de aproapele tău", a respectului față de adversar şi a ființei umane, şi
Obligativitatea de a ridica brațul după ce arbitrul a semnalat comiterea unei greşeli, fapt ce corespunde recunoaşterii culpabilității din etica religioasă.

Din punct de vedere organizatoric, cinci ani după inventarea lui, baschetul devine sport oficial, disputat în campionatul național american, pentru ca, în 1897, la 20 martie, să aibă loc primul joc în care au evoluat 5 contra 5 jucători: Universitatea Yale învinge pe cea din Pennsylvania cu 32 la 10.

1936 este anul introducerii în programul Jocurilor Olimpice desfă□urate la Berlin (Germania) a jocului de baschet masculin iar anul 1976 este anul introducerii în programul Jocurilor Olimpice desfăşurate la Montreal (Canada) a baschetului feminin, activitate ce s-a desfăşurat de atunci, permanent, la fiecare ediție a acestor jocuri.

**Concepte şi termeni de reținut**: joc sportiv inventat, teoria jocului de baschet, metodica jocului de baschet, practica jocului de baschet.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1. Unde ?, când ? şi cine a inventat jocul de baschet ?
2. Când a avut loc primul joc demonstrativ şi unde ?
3. Când a fost introdus jocul de baschet în programul J.O. pentru bărbați şi pentru femei ?
4. Când a fost înființată F.I.B.A. ?
5. Când a fost înființată F.R.B. ?

**Teste de evaluare/autoevaluare**

- Răspundeți *adevărat* (dacă considerați că propoziția este adevărată) sau *fals* (dacă considerați că propoziția este falsă).

1. *Jocul de baschet a fost inventat în Statele Unite ale Americii.*
2. *Jocul de baschet a fost introdus în programul Jocurilor Olimpice prima dată la feminin.*

- *Alegeți varianta corectă*!

3. *Jocul de baschet a fost adus în România de către:*

a) Profesorii de educație fizică
b) ONEF
c) Studenții străini
d) YMCA

4. *Jocul de baschet a fost introdus în programul Jocurilor Olimpice prima dată la Olimpiada de la Berlin din anul*:
a) 1891
b) 1901
c) 1898
d) 1932

**Bibliografie obligatorie**

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2003.

Popescu, F., *Metodologia învăţării tehnicii jocului de baschet*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediţia a II-a adăugită, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Predescu, T., Jianu, E., Grădinaru, Csilla, Grădinaru, Sorin, *Jocurile sportive în şcoală*, Editura Politehnica, Timişoara, 2010.

Săndulache, Şt., *Baschet. Lucrări practice*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2009.

Todea, S., F., *Jocuri de Mişcare*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2002.

**Unitatea de învăţare 3**

# CARACTERISTICILE GENERALE ALE JOCULUI

**Cuprins**





## 3.1. **Introducere**

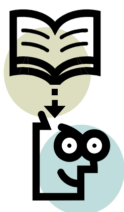
BASCHETUL este jocul sportiv ce poate fi practicat de copii şi tineri de ambele sexe, oameni cu o vârstă ceva mai înaintată, atât în scop competiţional, cât şi ca activitate fizică recreativă, de întreţinere sau ludică.

Este jocul sportiv ce dispune de una dintre cele mai bogate game de procedee tehnice, de acţiuni tehnico-tactice de la cele mai simple până la cele mai complexe.

Procesul de pregătire şi de practicare organizată a jocului de baschet influenţează pozitiv dezvoltarea multilaterală a populaţiei şcolare, contribuind pe lângă caracterul ei *sanotrofic* (de întărire a sănătăţii) şi la dezvoltarea unor *calităţi morale şi de voinţă.* Jocul de baschet reprezintă un mijloc excelent al educaţiei fizice şi implicit al educaţiei într-un spirit democratic al celor ce-l practică, educare ce trebuie să se realizeze permanent în activitatea de educaţie fizică şi sportivă, atât în lecţiile de clasă, în antrenamente cât şi prin joc. Valoarea mare educativă a jocului se datorează şi regulamentului său, care-l obligă pe jucător la o comportare demnă, la sportivitate, la „fair-play”, creându-i deprinderi morale de mare valoare.

Ca urmare a unui permanent şi continuu proces de selecţie, instruire şi pregătire, desfăşurat pe baze ştiinţifice din ce în ce mai riguroase, asistăm astăzi la o continuă creştere a nivelului măiestriei, atât individuale a jucătorilor cât şi colective a echipelor în practica jocului competiţional.

Datorită puternicii dezvoltări a acţiunilor tehnico-tactice individuale şi colective de atac, apărarea pentru a putea contracara ofensiva, a împrumutat un caracter din ce în ce mai activ şi agresiv.



## 3.2. **Obiectivele şi competenţele unităţii de învăţare**

***Obiectivele unităţii de învăţare***:

- Cunoaşterea caracteristicilor jocului de baschet;
- Precizarea tendinţelor actuale ale jocului la baschet la cel mai înalt nivel competiţional;
- Cunoaşterea şi folosirea particularităţilor jocului de baschet la copii şi juniori.

***Competenţele unităţii de învăţare***:

Prin însuşirea conţinutului acestei unităţi, studenţii:

- vor putea descrie caracteristicile jocului de baschet;
- vor putea acţiona pentru implementarea tendinţelor actuale ale jocului de baschet în activitatea practico-metodică, pentru adaptarea particularităţilor jocului de baschet la copii şi juniori în activitatea practică.



**Timpul alocat unităţii**: 2 ore



## 3.3. **Conţinutul unităţii de învăţare**

### 3.3.1. **Caracteristicile generale ale jocului de baschet**

De-a lungul anilor şi cu deosebire în ultimii 25 de ani, jocul de baschet a suportat profunde mutaţii, fapt marcat prin evoluţia dinamicii jocurilor disputate în cadrul turneelor finale ale diferitelor competiţii organizate pe plan european sau mondial (incluzând aici şi Jocurile Olimpice).

Selecţia riguroasă a jucătorilor în vederea formării echipelor de performanţă, pregătirea lor mult mai riguroasă şi bazată pe aportul ştiinţelor aşa-zise „de graniţă” ale antrenamentului sportiv (fiziologia, biochimia, psiho-pedagogia etc.), o serie de modificări operate de Federaţia Internaţională de Baschet (FIBA) în regulamentul jocului, precum şi îmbunătăţirile aduse, în general, de specialiştii domeniului metodologiei antrenamentului sportiv, au transformat profund aspectul jocului competiţional de mare performanţă.

Aceste transformări sunt materializate astăzi drept produs al unei evoluţii dialectice dintre tehnică, tactică şi regulile jocului, fapt care ne determină să afirmăm că unele forme de joc folosite altă dată în baschet nu-şi mai pot găsi prezenţa astăzi.

**BASCHETUL** este jocul sportiv ce poate fi practicat de copii şi tineri de ambele sexe, oameni cu o vârstă ceva mai înaintată, atât în scop competițional cât şi ca activitate fizică recreativă, de întreținere sau ludică.

Este jocul sportiv ce dispune de una dintre cele mai bogate game de procedee tehnice, de acțiuni tehnico-tactice de la cele mai simple până la cele mai complexe. Acest fapt solicită practicanților o pregătire continuă şi perseverentă, iar profesorilor, eşalonarea treptată în predare a succesiunii de învățare şi perfecționare a **TEHNICII** şi **TACTICII** acestui joc, lucru care contribuie la conferirea unei note sporite de spectaculozitate.

Multitudinea şi varietatea cu care se succed fazele de joc, alternarea rapidă a situațiilor ofensive cu cele de apărare, posibilitățile pe care le oferă jucătorilor de a-şi etala fantezia şi capacitatea lor inventivă, diferitele rezolvări tactice ale fazelor de joc, aruncările la coş acrobatice sau subtilitatea unor pase executate cu mare finețe, pasiunea întrecerii, toate oferă, atât jucătorilor, dar în special publicului spectator, momente de o deosebită spectaculozitate.

Dimensiunile relativ reduse ale terenului de joc, precum şi numărul mic de jucători ce se întrec pe teren (mai recent, legiferarea jocului de 3 contra 3 sub forma street-basket-ului”), determină deplasări ale acestora şi o circulație a mingii foarte rapide, jucătorii participând permanent şi în egală măsură atât la desfăşurarea atacului, cât şi a apărării.

Însuşi regulamentul de joc, prin regulile de 3, 5, 8 şi 24 de secunde, determină un *dinamism* al desfăşurării fazelor de joc, din primul şi până în ultimul minut al unei partide.

Varietatea procedeelor tehnice, a căror concretizare se manifestă în desfăşurării acțiunilor tehnico-tactice, oferă mari posibilități de studiu practico-teoretic, de lărgire a bagajului de cunoştințe şi de stimulare a inițiativei creatoare, atât pentru jucători cât şi pentru antrenori. Ca atare, *pregătirea teoretică* devine o necesitate a procesului de instruire şi antrenament.

Procesul de pregătire şi de practicare organizată a jocului de baschet influențează pozitiv dezvoltarea multilaterală a populației şcolare, contribuind pe lângă caracterul ei *sanotrofic* (de întărire a sănătății) şi la dezvoltarea unor *calități morale şi de voință.* Jocul de baschet reprezintă un mijloc excelent al educației fizice şi implicit al educației într-un spirit democratic al celor ce-l practică, educare ce trebuie să se realizeze permanent în activitatea de educație fizică şi sportivă, atât în lecțiile de clasă, în antrenamente cât şi prin joc. Valoarea mare educativă a jocului se datorează şi regulamentului său, care-l obligă pe jucător la o comportare demnă, la sportivitate, la „fair-play”, creându-i deprinderi morale de mare valoare.

### 3.3.2. **Caracteristicile şi tendințele jocului actual**

Referindu-ne la BASCHETUL INTERNAȚIONAL, el fiind etalonul evidențierii caracteristicilor ce trebuie cunoscute de specialiştii practicanți din toate eşaloanele acestei discipline, vom preciza, pe scurt, drept principale CARACTERISTICI ale jocului actual, următoarele:

⇨ Lupta pentru imprimarea ritmului şi a tempoului de joc, variaţii de ritm în funcţie de evoluţia scorului.

⇨ Creşterea importanţei şi folosirea tot mai frecventă a jocului aerian în lupta pentru recuperarea mingii determinate de creşterea gabaritului, staturii şi a detentei jucătorilor.

⇨ Apariţia cuplurilor" stabile de 2 şi 3 jucători.

⇨ Simplificarea construirii atacului colectiv determinată de :

⇨ finalizarea acţiunilor de luptă directă cu adversarul (relaţia de 1 contra 1 şi dublare a atacantului);

⇨ accelerarea vitezei de execuţie în faza finală a acţiunii de finalizare;

⇨ creşterea ponderii contraatacului şi a atacului rapid;

⇨ generalizarea aruncării la coş din săritură şi a frecvenţei finalizărilor de 3 puncte.

⇨ Creşterea eficienţei apărării prin combinarea sistemelor de apărare, prin agresivitate permanentă, generalizarea pressingului temporar, creşterea ponderii intercepţiei şi a închiderii pătrunderilor, tactici speciale împotriva superjucătorilor sau a liderilor echipei adverse.

În relaţia atacant-apărător se caută permanent a se realiza o superioritate de plasament sau numerică.

Ca urmare a unui permanent şi continuu proces de selecţie, instruire şi pregătire, desfăşurat pe baze ştiinţifice din ce în ce mai riguroase, asistăm astăzi la o continuă creştere a nivelului măiestriei, atât individuale a jucătorilor cât şi colective a echipelor în practica jocului competiţional. Din aceasta, am putut desprinde următoarele TENDINŢE de dezvoltare proprii jocului de baschet actual, ce se manifestă astăzi mai pregnant pe plan internaţional:

⇨ Creşterea mediei de înălţime a echipei prin generalizarea componenţei formaţiei din teren la un minim de 3 jucători de peste 2 metri (1,88 m. la femei), ale căror calităţi biomotrice de îndemânare, mobilitate şi viteză sunt dezvoltate la nivelul jucătorilor de statură medie.

⇨ Sarcinile complexe solicitate de jocul actual se vor realiza ca urmare a îmbinării armonioase a particularităţilor de ordin tehnic, tactic, temperamental şi psihic ale fiecărui jucător ca individ, cu cele ale pregătirii generale şi specifice.

⇨ Datorită puternicii dezvoltări a acţiunilor tehnico-tactice individuale şi colective de atac, apărarea pentru a putea contracara ofensiva, a împrumutat un caracter din ce în ce mai activ şi agresiv.

⇨ Prin tactica colectivă de echipă se valorifică la cel mai înalt nivel potenţialul individual al fiecărui jucător, ţinând cont de interacţiunea lui cu coechipierul cel mai apropiat şi fără a impieta, în general, asupra calităţii şi caracterului de joc colectiv.

⇨ Mobilitatea capacităţii de adaptare a pregătirii fiecărei echipe faţă de aceste tendinţe, în raport cu posibilităţile proprii, rămâne un factor de mare importanţă în orientarea pregătirii, începând chiar cu etapa iniţierii copiilor.

⇨ Manifestarea unei atitudini din ce în ce mai conştiente faţă de pregătire, dusă de multe ori până la unele sacrificii, precum şi a unei ţinute corecte în afara acesteia, faţă de cerinţele impuse de jocul competiţional la nivelul celei mai înalte performanţe.

### 3.3.3. **Orientările jocului particularizate la copii şi juniori**

Particularizând aceste caracteristici şi tendinţe la nivelul echipelor de copii şi juniori din ţara noastră – eşalon la care se referă cursul de bază – ORIENTĂRILE implicate în procesul de pregătire şi joc pot fi exprimate astfel:

⇨ Contraatacul folosit ca principală formă de atac: cu trecerea mingii prin pasă directă la jucătorul „vârf" sau cu dribling pe culoarul median al terenului, cu finalizare de sub coş sau din săritură de la linia de aruncări libere;

⇨ Atacul rapid declanşat prin repuneri rapide a mingii în joc din orice situaţie;

⇨ Atacul poziţional 2-1-2 (cu jucător centru) sau 4+1, ce se bazează pe acţiuni individuale, pe combinaţii de „dă şi du-te" şi pe „încrucişări";

⇨ Permanenta preocupare pentru recuperarea ofensivă şi defensivă;

⇨ Apărare om la om pe tot terenul: marcaj agresiv şi diferenţiat;

⇨ Creşterea tempoului de joc prin realizarea unui număr mai mare de finalizări;

⇨ Sporirea preocupărilor pentru finalizările de 3 puncte;

⇨ Ambidextrie în execuţia paselor, a driblingului şi, eventual, a aruncărilor din apropierea coşului;

⇨ Generalizarea aruncărilor la coş din săritură;

⇨ Sporirea capacităţii jucătorilor de a acţiona în relaţia atacant-apărător, în funcţie de poziţia apărătorului, distanţa faţă de panou etc.;

Atrage atenţia pregătirea atletică a jucătorilor cu accent pe ansamblul calităţilor forţă-viteză, pe capacitatea crescută de participare a jucătorilor în diferite regimuri de solicitare fizică şi încordare nervoasă în competiţii. Caracteristic este faptul că, în asemenea situaţii, jucătorii au suficiente resurse de mobilizare care nu diminuează radical eficienţa lor reală.



## 3.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unităţii de învăţare 3**

Îmbunătăţirile aduse, în general, de specialiştii domeniului metodologiei antrenamentului sportiv, au transformat profund aspectul jocului competiţional de mare performanţă. Aceste transformări sunt materializate astăzi drept produs al unei evoluţii dialectice dintre tehnică, tactică şi regulile jocului, fapt care ne determină să afirmăm că unele forme de joc folosite altă dată în baschet nu-şi mai pot găsi prezenţa astăzi.

Dimensiunile relativ reduse ale terenului de joc, precum şi numărul mic de jucători ce se întrec pe teren (mai recent, legiferarea jocului de 3 contra 3 sub forma street-basket-ului"), determină deplasări ale acestora şi o circulaţie a mingii foarte rapide, jucătorii participând permanent şi în egală măsură atât la desfăşurarea atacului, cât şi a apărării.

Însuşi regulamentul de joc, prin regulile de 3, 5, 8 şi 24 de secunde, determină un *dinamism* al desfăşurării fazelor de joc, din primul şi până în ultimul minut al unei partide.

Creşterea eficienței apărării prin combinarea sistemelor de apărare, prin agresivitate permanentă, generalizarea pressingului temporar, creşterea ponderii intercepției şi a închiderii pătrunderilor, tactici speciale împotriva superjucătorilor sau a liderilor echipei adverse este una din caracteristicile importante ale jocului de baschet.

Ca urmare a unui permanent şi continuu proces de selecție, instruire şi pregătire, desfăşurat pe baze ştiințifice din ce în ce mai riguroase, asistăm astăzi la o continuă creştere a nivelului măiestriei, atât individuale a jucătorilor cât şi colective a echipelor în practica jocului competițional.

**Concepte şi termeni de reținut**: accesibilitate, dinamism, spectaculozitate, tendințe, orientări.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1.Care sunt caracteristicile jocului de baschet?
2.Care sunt tendințele actuale ale jocului de baschet ?
3.Care sunt orientările jocului particularizate la copii?

**Teste de evaluare/autoevaluare**

- Răspundeți *adevărat* (dacă considerați cş propoziția este adevărată) sau *fals* (dacă considerați că propoziția este falsă)!

1. *FIBA aduce periodic modificări în regulamentul jocului de baschet.*
2. *Valoarea mare educativă a jocului de baschet se datorează şi regulamentului de joc.*

- Alegeți varianta corectă!

3. *Etalonul evidențierii caracteristicilor jocului de baschet este:*

a) Baschetul internațional
b) Tehnica şi tactica
c) Competițiile sportive
d) Baschetul românesc

**Bibliografie obligatorie**

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

## Unitatea de învățare 4

## SISTEMATIZAREA CONȚINUTULUI TEHNICII JOCULUI DE BASCHET

**Cuprins**





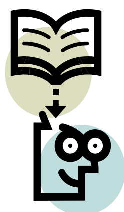
### 4.1. **Introducere**

Tehnica jocului de baschet reprezintă „ansamblul acțiunilor şi structurilor motrice specifice (cunoscute şi sub denumiri, precum: acte motrice, gesturi tehnico-sportive, deprinderi tehnice, mişcări motrice), pe care le execută un jucător în timpul practicării jocului, în concordanță cu regulile acestuia, precum şi sarcinile ridicate de participarea echipei sale în competiție" (L.Teodorescu, 1975). Tehnica presupune definirea *rațională* şi *economică* a unui *anumit tip de mişcări specifice* jocului de baschet, efectuate în vederea obținerii unui randament maxim în condițiile dificile ale jocului competițional.

Acest ansamblu de mişcări specifice grupează noțiunile de *elemente tehnice*, *procedee tehnice*, manifestarea unui *stil personal* în anumite execuții tehnice, toate ridicate la un nivel superior de măiestrie tehnică, şi se referă, în egală măsură, la manevrarea obiectului de joc, cât şi la deplasările făcute de jucători în vederea acestei manevrări.

În procesul de joc, execuția procedeelor tehnice simple îşi pierd caracterul invariabil datorită situațiilor în continuă schimbare ale condițiilor de joc. Aceste situații impun variații de ritm, intensitate şi amplitudine, poziții inițiale dezechilibrate, întreruperi sau reluări ale execuției unui anumit procedeu sau unei anumite structuri motrice specifice, în care sunt legate mai multe procedee tehnice simple. Acest lucru determină apariția unei forme complexe de structură motrică implicit a unui *procedeu tehnic complex*.

Însuşirea mecanismului de bază al tehnicii are un marcat caracter individual, imprimat de particularitățile morfologice, funcționale şi psihice (dimensiunile corporale – antropometrice, calitățile motrice, atitudinile şi trăsăturile de personalitate) ale jucătorului ajuns în stadiul măiestriei sportive. Automatizarea procedeelor tehnice ca deprinderi motrice specifice la nivelul jucătorilor de înaltă clasă suferă, de cele mai multe ori, o notă personală în diferitele execuții, notă cunoscută sub denumirea de **STIL TEHNIC**.



## 4.2. **Obiectivele şi competenţele unităţii de învăţare**

***Obiectivele unităţii de învăţare***:

- cunoaşterea şi însuşirea cunoştinţelor teoretice specifice legate de tehnica jocului de baschet;
- descrierea diferitelor elemente sau procedee tehnice;
- clasificarea elementelor tehnice fundamentale şi speciale ale jocului de baschet.

***Competenţele unităţii de învăţare***:

La sfârşitul acestei unităţi de învăţare, studenţii:

- vor realiza deosebirea dintre un element şi procedeu tehnic din jocul de baschet;
- vor recunoaşte practic execuţia unui element şi procedeu tehnic;
- vor recunoaşte varietatea procedeelor tehnice specifice jocului de baschet.



**Timpul alocat unităţii:** 2 ore



## 4.3. **Conţinutul unităţii de învăţare**

### 4.3.1. **Tehnica jocului de baschet**

Tehnica jocului de baschet reprezintă „ansamblul acţiunilor şi structurilor motrice specifice (cunoscute şi sub denumiri, precum: acte motrice, gesturi tehnico-sportive, deprinderi tehnice, mişcări motrice), pe care le execută un jucător în timpul practicării jocului, în concordanţă cu regulile acestuia, precum şi sarcinile ridicate de participarea echipei sale în competiţie” (L.Teodorescu, 1975). Tehnica presupune definirea *raţională* şi *economică* a unui *anumit tip de mişcări specifice* jocului de baschet, efectuate în vederea obţinerii unui randament maxim în condiţiile dificile ale jocului competiţional.

Acest ansamblu de mişcări specifice grupează noţiunile de *elemente tehnice*, *procedee tehnice*, manifestarea unui *stil personal* în anumite execuţii tehnice, toate ridicate la un nivel superior de măiestrie tehnică, şi se referă, în egală măsură, la manevrarea obiectului de joc, cât şi la deplasările făcute de jucători în vederea acestei manevrări.

În procesul de joc competițional, tehnica are o importanță deosebită. Ea nu trebuie văzută ca un factor izolat. Între tehnică şi ceilalți factori ai conținutului jocului: fizic, tactic, psihic şi teoretic, există o *interdependență* şi *condiționare reciprocă*, manifestându-se fiecare în *regimul* celorlalți factori, într-o proporție variabilă. Tehnica îşi are drept principal suport în modul superior de manifestare a calităților motrice. Nivelul de pregătire tehnică al unui jucător depinde în mare măsură de nivelul inițial şi de experiența motrică a acestuia. O tehnică corespunzătoare permite manifestarea aptitudinilor jucătorului aproape de nivelul maxim al posibilităților lui. *Tehnica* este aceea care *condiționează tactica*, însă este *subordonată acesteia*. În consecință tehnica şi tactica *se influențează reciproc* pe fondul unor manifestări la *nivel optim al calităților motrice*.

**Elemente în subordine**

Generalizând, trebuie arătat că fiecărui joc sportiv îi corespund *forme generale de mişcare*, la baza cărora stau ELEMENTELE TEHNICE ale respectivului joc. Condițiile de joc care apar în timpul desfăşurării lui şi în care sunt aplicate elementele tehnice (respectiv fazele fundamentale ale jocului sportiv : ATACUL şi APĂRAREA), au condus la formarea şi perfecționarea unor PROCEDEE TEHNICE concrete (operaționale) pentru rezolvarea respectivelor sarcini ale jocului competițional.

**ELEMENTUL TEHNIC**

Reprezintă noțiunea de generalizare a execuției mai multor procedee tehnice, categorii generale de mişcări caracterizate drept *noțiuni abstracte*, care sunt însă materializate (obiectivizate) prin procedeele tehnice ca mijloace de realizare şi manifestare în joc.

**PROCEDEUL TEHNIC**

Reprezintă *o structură motrică concret modelată*” sau *un model particular de organizare şi adaptare în joc a elementului tehnic*”. având un *caracter concret de execuție*, cu un mecanism complex de mişcări, executate conştient în faza de însuşire, el trebuie să reprezinte *modelul corect* de execuție biomecanică (sau de kinogramă). Apoi, prin exersare, se supraînvață, devenind stereotip (automatizat), în jocul competițional procedeul tehnic fiind aplicat într-o succesiune rațională, cu eficiență maximă şi într-un scop precis. Spre exemplificare, prezentăm schema de mai jos:

| **Element tehnic** | **Procedeu tehnic** |
|---|---|
| **Pasarea mingii** | Pasa cu două mâini de la piept, de pe loc |
| | Pasa cu o mână din dreptul umărului |
| | Pasa pe la spate |
| | Etc. |

Când însuşirea procedeului tehnic se face izolat, în afara procesului de joc, avem de-a face cu un *procedeu simplu*. El reprezintă un gest motric (o mişcare), a cărui execuţie se încadrează în condiţii aproape identice: poziţie iniţială, execuţia propriu-zisă şi poziţia finală.

Acest procedeu tehnic simplu, care în jocul competiţional apare numai atunci când opoziţia adversarului este ca şi inexistentă, pentru a putea fi folosit în condiţiile concrete ale jocului, va trebui perfecţionat numai înlănţuit cu alte procedee tehnice şi în raport de situaţiile pe care jucătorul trebuie să le rezolve în momentul dat. Exemplificând, putem arăta că procedeul tehnic simplu se manifestă foarte rar în jocul de baschet: în execuţia aruncărilor libere, la repunerea mingii în joc din afara terenului.

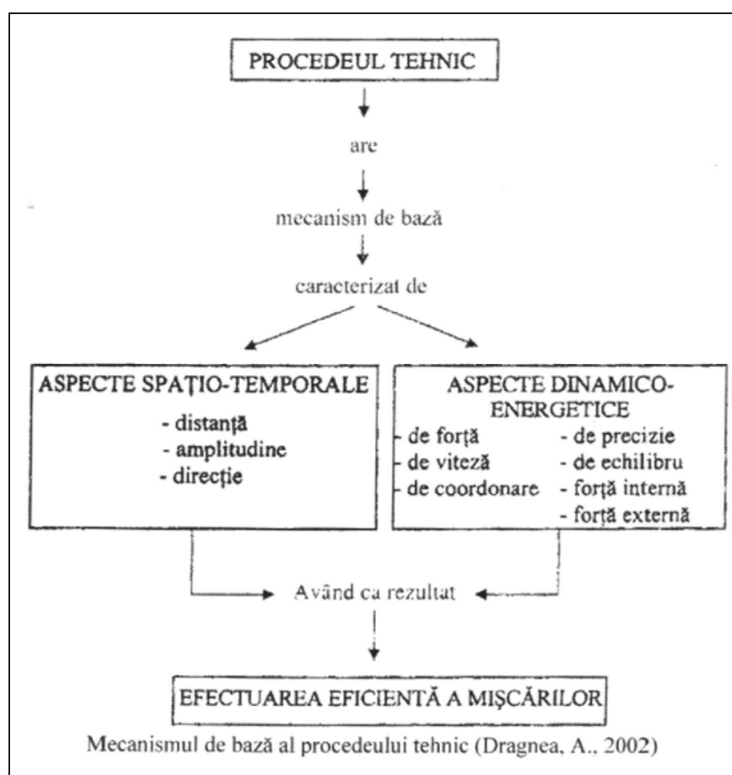
În procesul de joc, execuţia procedeelor tehnice simple îşi pierd caracterul invariabil datorită situaţiilor în continuă schimbare ale condiţiilor de joc. Aceste situaţii impun variaţii de ritm, intensitate şi amplitudine, poziţii iniţiale dezechilibrate, întreruperi sau reluări ale execuţiei unui anumit procedeu sau unei anumite structuri motrice specifice, în care sunt legate mai multe procedee tehnice simple. Acest lucru determină apariţia unei forme complexe de structură motrică implicit a unui *procedeu tehnic complex*.

Exemplificând, un astfel de procedeu este reprezentat de execuţia aruncării la coş din dribling, la complexitatea acestei structuri motrice asociindu-se alergarea, prinderea mingii, execuţia driblingului şi a aruncării propriu-zise la coş.

Cu cât numărul de procedee tehnice simple sau complexe însuşite este mai mare, cu atât jucătorul va rezolva mai uşor, mai repede şi mai favorabil situaţia respectivă. În această situaţie se poate vorbi de *structuri de procedee tehnice* sau de complexe de procedee tehnice.

Execuţia acţiunilor tehnico-tactice individuale, precum „depăşirea”, urmărirea şi recuperarea mingii la panou” sau marcajul”, reprezintă exemple de structuri de procedee tehnice.

Subliniem faptul că, deşi fiecare procedeu tehnic (simplu, complex sau sub forma unei structuri) îşi are o structură biomecanică proprie, manifestarea lui în joc comportă variante structurale de execuţie (de pe loc, din alergare, din săritură) sau este efectuat în anumite regimuri de solicitare motrică (în viteză, în forţă, anduranţă, îndemânare) şi psihică (stări emoţionale pozitive sau negative, încordare nervoasă, stress). În acest sens ni se pare interesantă schema lansată de A. Dragnea .



Mecanismul de bază al procedeului tehnic (Dragnea, A., 2002)

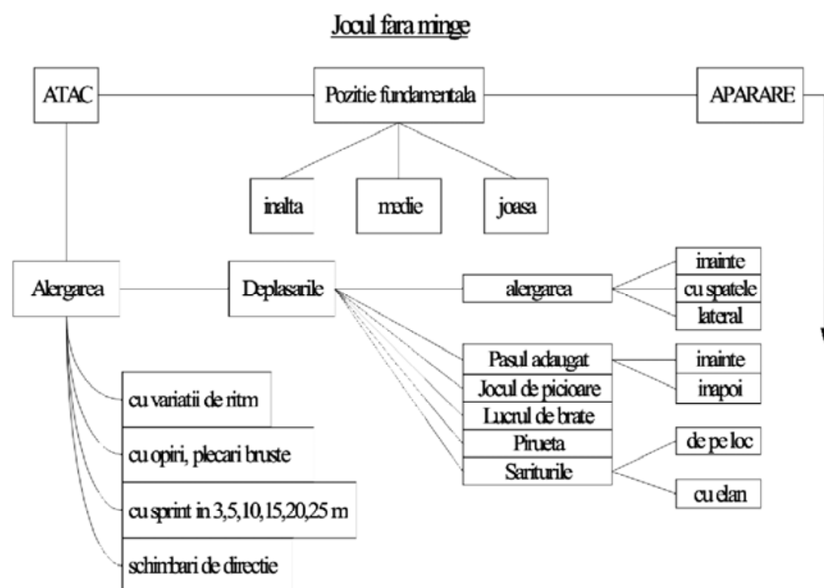
Însuşirea mecanismului de bază al tehnicii are un marcat caracter individual, imprimat de particularitățile morfologice, funcționale şi psihice (dimensiunile corporale – antropometrice, calitățile motrice, atitudinile şi trăsăturile de personalitate) ale jucătorului ajuns în stadiul măiestriei sportive. Automatizarea procedeelor tehnice ca deprinderi motrice specifice la nivelul jucătorilor de înaltă clasă suferă, de cele mai multe ori, o notă personală în diferitele execuții, notă cunoscută sub denumirea de **STIL TEHNIC**.

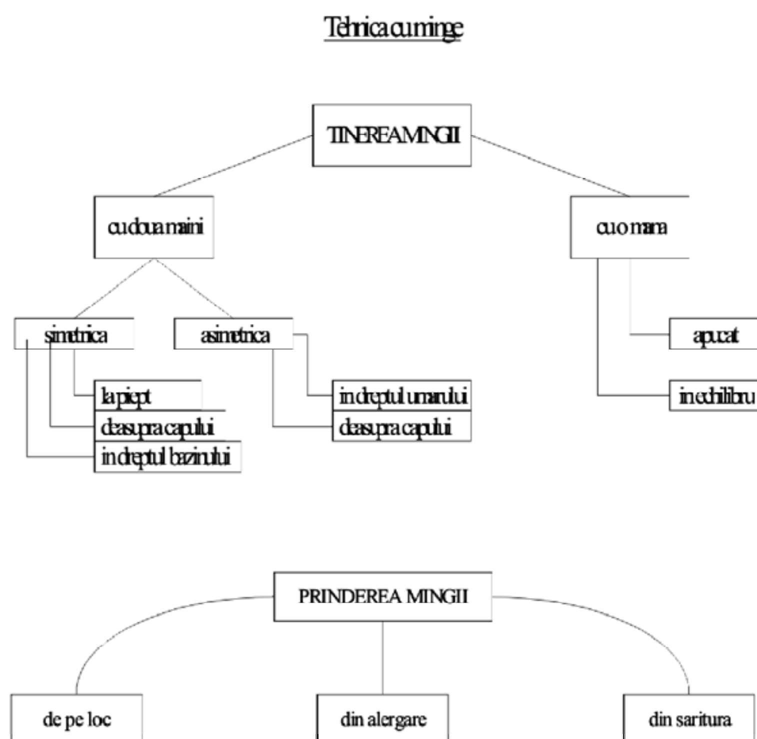
Măiestria tehnică reprezintă gradul înalt al capacității tehnice pe care un sportiv îl obține ca rezultat al pregătirii colective şi individuale şi se manifestă prin priceperea, stabilitatea, virtuozitatea, precizia şi eficiența cu care execută elementele şi procedeele tehnice în condițiile grele din concurs.

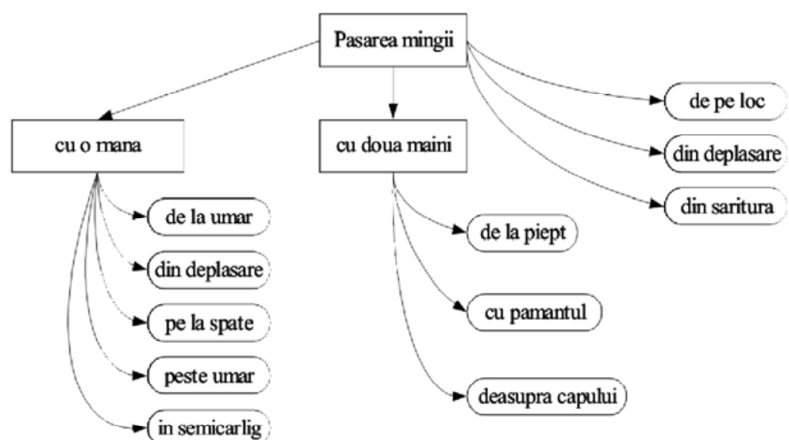
## SEMNELE CONVENȚIONALE

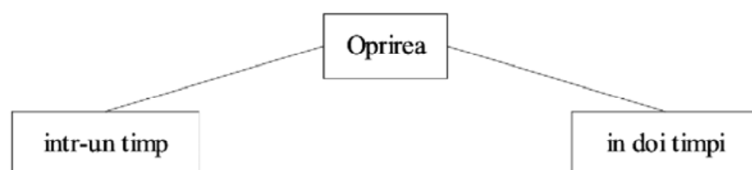
| | | | |
|---|---|---|---|
| Atacant | O | Pasa | -------→ |
| Apărător | □ | Driblingul | ∿∿∿→ |
| Mingea | • | Aruncarea la coş | => |
| Deplasarea jucătorului | ——→ | Oprirea | = |
| Schimbarea de direcție | /_→ | Pivotarea | |
| Atacant cu minge | O• | Blocajul | ——( |

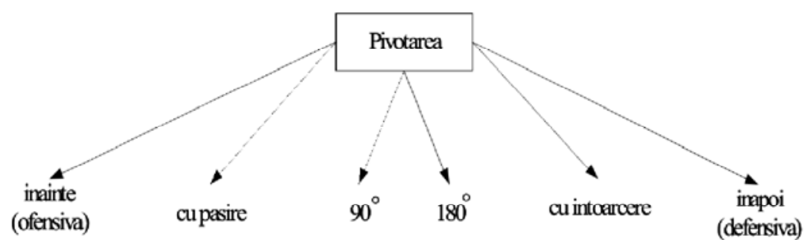
4.2. **Sistematizarea elementelor şi procedeelor**

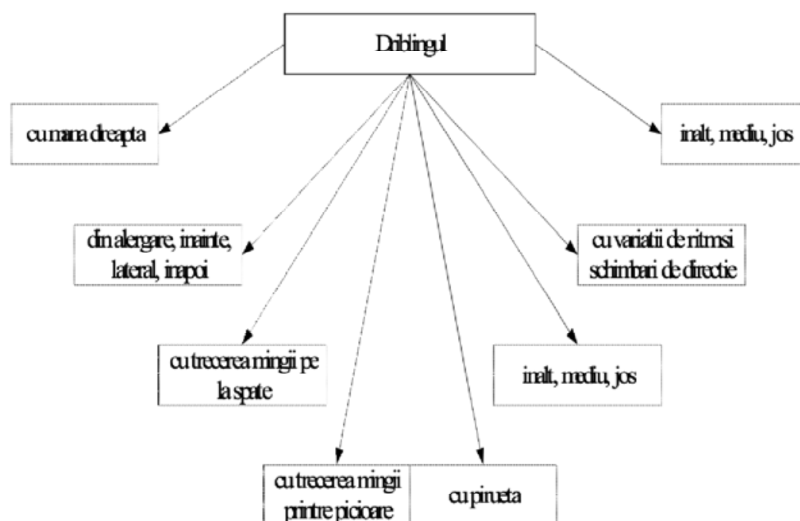


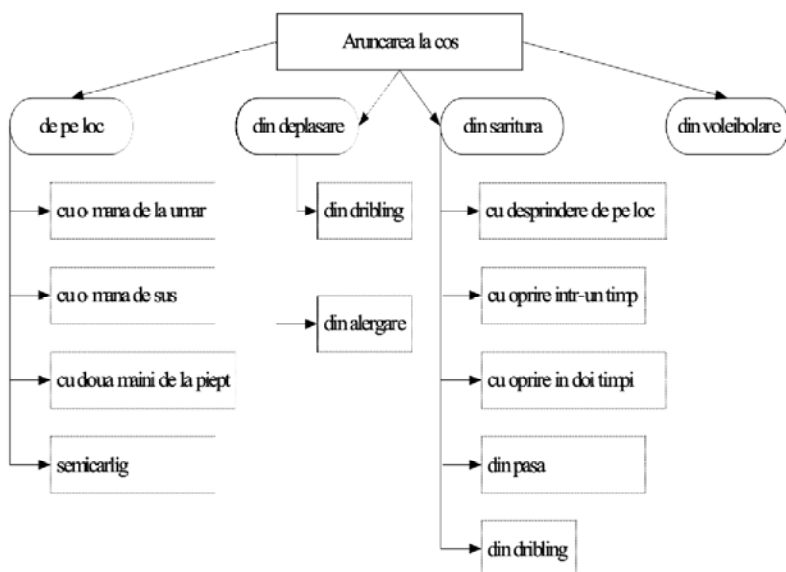




Pasarea mingii
cu o mana
cu doua maini
de pe loc
din deplasare
din saritura
de la umar
din deplasare
pe la spate
peste umar
in semicarlig
de la piept
cu pamantul
deasupra capului


Oprirea
intr-un timp
in doi timpi


Pivotarea
inainte (ofensiva)
cu pasire
90°
180°
cu intoarcere
inapoi (defensiva)


Driblingul
cu mana dreapta
inalt, mediu, jos
din alergare, inainte, lateral, inapoi
cu variatii de ritm si schimbari de directie
cu trecerea mingii pe la spate
inalt, mediu, jos
cu trecerea mingii printre picioare
cu pirueta






4.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unității de învățare 4**

În procesul de joc competițional, tehnica are o importanță deosebită. Ea nu trebuie văzută ca un factor izolat. Între tehnică şi ceilalți factori ai conținutului jocului: fizic, tactic, psihic şi teoretic, există o *interdependență* şi *condiționare reciprocă*, manifestându-se fiecare în *regimul* celorlalți factori, într-o proporție variabilă. Tehnica își are drept principal suport în modul superior de manifestare a calităților motrice. Nivelul de pregătire tehnică al unui jucător depinde în mare măsură de nivelul inițial și de experiența motrică a acestuia. O tehnică corespunzătoare permite manifestarea aptitudinilor jucătorului aproape de nivelul maxim al posibilităților lui. *Tehnica* este aceea care *condiționează tactica*, însă este *subordonată acesteia*. În consecință tehnica şi tactica *se influențează reciproc* pe fondul unor manifestări la *nivel optim al calităților motrice*.

Când însuşirea procedeului tehnic se face izolat, în afara procesului de joc, avem de-a face cu un *procedeu simplu*. El reprezintă un gest motric (o mişcare), a cărui execuție se încadrează în condiții aproape identice: poziție inițială, execuția propriu-zisă şi poziția finală.

Acest procedeu tehnic simplu, care în jocul competițional apare numai atunci când opoziția adversarului este ca şi inexistentă, pentru a putea fi folosit în condițiile concrete ale jocului, va trebui perfecționat numai înlănțuit cu alte procedee tehnice şi în raport de situațiile pe care jucătorul trebuie să le rezolve în momentul dat. Exemplificând, putem arăta că procedeul tehnic simplu se manifestă foarte rar în jocul de baschet: în execuția aruncărilor libere, la repunerea mingii în joc din afara terenului.

Măiestria tehnică reprezintă gradul înalt al capacității tehnice pe care un sportiv îl obține ca rezultat al pregătirii colective şi individuale şi se manifestă prin priceperea, stabilitatea, virtuozitatea, precizia şi eficiența cu care execută elementele şi procedeele tehnice în condițiile grele din concurs.

**Concepte şi termeni de reţinut**: tehnica jocului, element tehnic, procedeu tehnic.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1. Care sunt fazele de joc?
2. Care sunt elementele tehnice fără minge ale fazei de atac? Dar ale celei de apărare?
3. Care sunt procedeele de pasare în baschet?
4. De câte feluri este oprirea?
5. Care sunt procedeele de pivotare?

**Teste de evaluare/autoevaluare**

- Răspundeţi *adevărat* (dacă consideraţi că propoziţia este adevărată) sau *fals* (dacă consideraţi că propoziţia este falsă)!

1. *Driblingul este procedeu tehnic al jocului de baschet .*
2. *Aruncarea la coş din săritură este procedeu tehnic.*

- Alegeţi varianta corectă!

3. *Elementul tehnic care permite deplasarea jucătorului în teren când este în posesia mingii este:*

a) pasarea mingii
b) driblingul
c) aruncările
d) pivotarea prin păşire

**Bibliografie obligatorie**

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a -II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

## Unitatea de învățare 5

## METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE

**Cuprins**



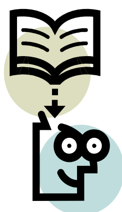


### 5.1. **Introducere**

Ca în toate jocurile sportive colective, şi în baschet, obiectul de joc, posesia acestuia, respectiv mingea, nu poate fi manevrat decât numai de posesorul lui. În consecinţă, toţi ceilalţi 9 jucători, în jocul lor fără minge, trebuie să adopte elementele tehnice caracteristice acestui specific. Cu toate acestea, toţi cei care se ocupă de problemele legate atât de instruirea copiilor şi juniorilor, cât şi de măiestria jucătorilor de performanţă, respectiv profesorii-antrenori sau antrenorii, neglijează acest principal conţinut al jocului.

La învăţarea tehnicii fără minge (atac şi apărare) în jocul de baschet sunt obligatorii următoarele etape:

- etapa exerciţiilor pentru dezvoltarea calităţilor motrice implicate în învăţarea procedeului tehnic;
- etapa exerciţiilor specifice pe loc şi din deplasare;
- etapa structurilor de procedee tehnice.



### 5.2. **Obiectivele şi competenţele unităţii de învăţare**

***Obiectivele unităţii de învăţare*:**

La sfârşitul acestei unităţi de învăţare, studenţii vor fi capabili:

⇨să cunoască şi să descrie elementele tehnice din jocul de baschet;
⇨să cunoască şi să descrie procedeele tehnice fundamentale;
⇨să aplice metodica învăţării.

***Competențele unității de învățare***:

- indici crescuți ai capacităților motrice specifice necesare executării elementelor şi procedeelor tehnice;
- executarea elementelor şi procedeelor tehnice specifice jocului de baschet fără minge.



**Timpul alocat unității:** 2 ore



## 5.3. Conținutul unității de învățare

### 5.3.1. Poziția fundamentală a apărătorului

Ca în toate jocurile sportive colective, şi în baschet, obiectul de joc, posesia acestuia, respectiv mingea, nu poate fi manevrat decât numai de posesorul lui. În consecință, toți ceilalți 9 jucători, în jocul lor fără minge, trebuie să adopte elementele tehnice caracteristice acestui specific. Cu toate acestea, toți cei care se ocupă de problemele legate atât de instruirea copiilor şi juniorilor, cât şi de măiestria jucătorilor de performanță, respectiv profesorii-antrenori sau antrenorii, neglijează acest principal conținut al jocului.

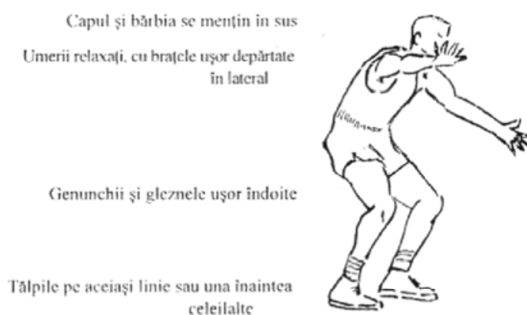



Figura 1 Poziția fundamentală a apărătorului la atacantul fără minge

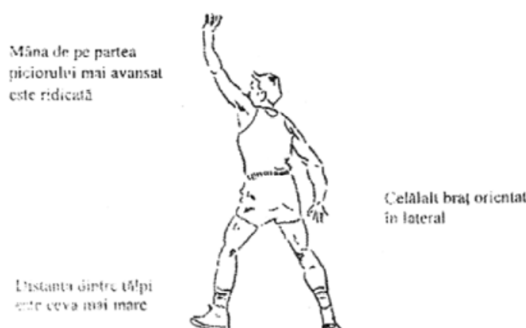



Figura 2 Poziția fundamentală a apărătorului la atacantul cu minge

A. **Poziția fundamentală** (Figurile 1 şi 2)

*Descrierea modelului de execuție*

Picioarele, cu genunchii uşor îndoiți şi orientați spre interior, sunt depărtate în lateral, aproximativ la proiecția lățimii umerilor.

Gleznele îndoite, greutatea corpului repartizată egal pe întreaga suprafață a tălpilor aşezate paralel pe sol şi cu o orientare a vârfurilor uşor spre interiorul poligonului de susținere.

Echilibrarea antero-posterioară este realizată – atunci când este cazul, prin împingerea spre înainte, cu maximum jumătate de talpă, a unuia dintre picioare.

Trunchiul arcuit, este uşor aplecat spre înainte, coborârea centrului de greutate al corpului fiind realizată prin flexia articulațiilor gleznelor, genunchilor şi a şoldurilor. Umerii relaxați, cu brațele uşor depărtate în lateral, pregătite pentru a acționa în toate planurile şi sensurile, în vederea prinderii mingii sau mişcării adversarului. Capul şi bărbia se mențin în sus, privirea căutând să cuprindă o zonă cât mai mare din teren.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Depărtarea exagerată a picioarelor sau apropierea lor modifică nefavorabil baza de susținere a corpului.

⇨ Articulațiile gleznelor şi ale genunchilor, prea puțin îndoite, determină o poziție cu centrul de greutate prea ridicat sau o aplecare exagerată a trunchiului.

⇨ Greutatea corpului inegal repartizată pe ambele picioare.

⇨ Crisparea musculaturii antagonice determină o atitudine rigidă şi mai puțin mobilă.

Indicații metodice: În învățare, accentul va cădea pe realizarea unei baze de susținere corespunzătoare prin obişnuirea repartizării egale a greutății corpului pe ambele picioare, care să asigure jucătorului o permanentă stabilitate. I se afectează un număr mai mic de repetări în cadrul metodicii de învățare izolată, consolidarea realizându-se odată cu celelalte elemente tehnice fără şi cu minge.

**Metodica învățării poziției fundamentale**

1 *Exerciții de pe loc*

⇨ găsirea poziției optime;

⇨ balans vertical, lateral şi anteroposterior;

⇨ dezechilibrări: pe perechi, un jucător în poziție fundamentală celălalt încearcă să-l dezechilibreze;

⇨ sărituri cu aterizare în poziție fundamentală: fără schimbarea planului de aterizare; cu schimbarea planului de aterizare.

2 *Exerciții din deplasare*

⇨ din alergare la semne şi semnale, oprire în poziție fundamentală;

⇨ din alergare, la semnal, săritură cu aterizare în poziție fundamentală: pe direcția de deplasare, cu schimbarea planului față de direcția de deplasare;

⇨ pe perechi, față-n față, deplasare în poziție fundamentală, la semnal, schimbă direcția deplasării;

⇨ pe perechi, menținând poziția fundamentală leapşa”, cu atingerea genunchilor.

3 *Structuri de procedee tehnice*

⇨ deplasări în poziție fundamentală, la 3 paşi adăugați, lateral săritură, sau ghemuire cu săritură şi continuarea deplasării în poziție fundamentală;

⇨ deplasări în poziție fundamentală cu paşi adăugați înainte, înapoi, lateral, oblic-înainte, oblic-înapoi, dirijați de profesor care este plasat în fața colectivului;

⇨ elevii execută joc de picioare şi lucru de brațe dirijați de profesor, la semnal elevii execută o întoarcere, o piruetă defensivă şi apoi săritură cu simularea culegerii mingii;

⇨ elevii execută joc de picioare şi lucru de brațe, la primul semnal sprintează 10 m, la următorul semnal execută alergare cu spatele.

5.3.2. **Deplasările**

Majoritatea acțiunilor jucătorilor cu minge şi fără minge se efectuează din deplasare. În aceste deplasări se urmăreşte ca, pe lângă câştigarea unei viteze de deplasare, jucătorul să aibă posibilitatea de a executa cu uşurință diferite procedee tehnice necesare rezolvării situațiilor jocului (schimbări de direcție, frânări, lucru cu mingea, fente, sărituri, etc.). Pentru aceasta, deplasările trebuie să corespundă rezolvării acestor sarcini, mai mult, să uşureze execuția lor.

În jocul de baschet sunt folosite următorule procedee de deplasare:

**ALERGAREA NORMALĂ**, obişnuită, asemănătoare celei din atletism, folosită în general pentru deplasarea jucătorilor în teren sau ca alergare de viteză, în situațiile de plecare pe contraatac sau de urmărire a jucătorului care contraatacă.

*Descrierea modelului de execuție*

Alergarea înainte se face prin păşiri succesive, picioarele călcând spre înainte şi uşor lateral în scopul măririi bazei de susținere. Contactul cu solul se ia fie pe toată suprafața tălpilor, care-şi păstrează paralelismul în timpul deplasării, fie prin rulajul tălpilor (călcâi-talpă-vârf). Genunchii, puțin îndoiți, cedează uşor împreună cu gleznele în momentul contactului cu solul şi îşi păstrează tendința de orientare spre interior. Trunchiul este puțin aplecat spre înainte, cu centrul de greutate coborât şi a cărui proiecție cade puțin înaintea bazei de susținere. Brațele pendulează la pornire, în restul alergării fiind pregătite pentru a prinde mingea.

*Caracteristici de execuție*

⇨ Jucătorul se deplasează având o călcătură uşor depărtată (menținând o bază de susținere lărgită);

⇨ Contactul cu solul se face pe toată talpa sau prin rularea labelor picioarelor, vârfurile fiind uşor orientate către interior;

⇨ Gambele nu se îndoaie prea mult din genunchi, alergarea făcându-se prin păşiri puţin alunecate.

*Greşeli frecvente*:

⇨ În deplasare există tendinţa de a sări, prin ridicarea tălpilor de pe sol.

⇨ Se micşorează baza de susţinere datorită faptului că nu se păşeşte şi puţin lateral sau contactul cu solul nu se ia pe toată talpa.

**ALERGAREA ÎNAPOI** (cu spatele)

*Descrierea modelului de execuţie* (a tehnicii de execuţie):

Jucătorul se deplasează spre înapoi având labele picioarelor uşor depărtate, călcâiele orientate către afară. Contactul cu solul se face prin rulare vârf– talpă– călcâi şi mult înapoi faţă de proiecţia centrului de greutate pe sol. Aceasta pentru a evita căderile pe spate. Deplasarea picioarelor se face prin alunecare. Trunchiul este uşor aplecat înainte pentru a menţine centrul de greutate înainte. Braţele rămân lângă corp, uşor depărtate şi flexate din coate.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Se aleargă cu trunchiul lăsat pe spate, fapt care provoacă dezechilibru.

⇨ Se sare în timpul alergării.

*Utilizare tactică*:

Procedeu folosit în retragerea din zona de atac în zona de apărare şi în general în acţiunile de apărare (flotare, aglomerare). De asemenea, în urmărirea unui adversar care se îndreaptă către coş şi se află la distanţă mai mare de coş.

**PASUL ADĂUGAT ÎNAINTE sau ÎNAPOI**, specific apărării, ca procedeu de mişcare în teren permite apărătorului menţinerea poziţiei fundamentale în orice moment al jocului.

Face parte din bagajul tehnic cunoscut sub denumirea de jocul de picioare al apărătorului”, reprezentând un mijloc de realizare a acţiunii tactice individuale „MARCAJUL”. El se aseamănă cu pasul boxeurului şi prezintă drept caracteristic faptul că piciorul din urmă nu depăşeşte niciodată, în deplasare, piciorul din faţă. Pasul adăugat se execută în direcţiile înainte, înapoi, oblic înainte şi oblic înapoi.

*Descrierea modelului de execuţie* (a tehnicii de execuţie):

Din poziţia fundamentală de apărare, jucătorul, păstrând contactul cu solul pe toată talpa, începe mişcarea prin deplasarea spre înainte a piciorului din faţă (a se vedea determinarea piciorului din faţă în raport cu situaţia tactică a plasamentului faţă de adversarul

direct). Brațul ridicat determină o poziție puțin oblică a trunchiului şi labei piciorului din spate. Piciorul din urmă este tras cu repeziciune spre cel din față, fără însă a fi ridicat de pe sol, apărătorul revenind din nou în poziția dinainte, dar avansând cu lungimea pasului făcut. Celălalt braț balansează în lateral.

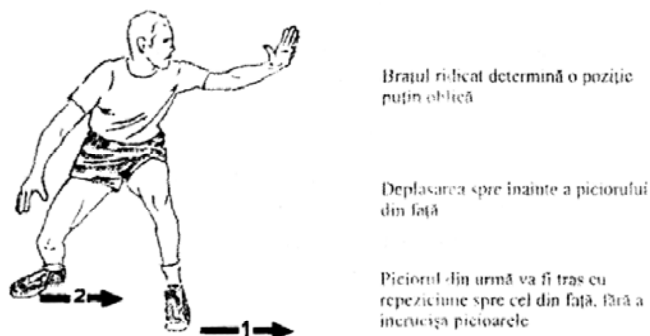



Figura 3. Deplasarea cu pas adăugat înainte

Mecanismul este asemănător şi pentru deplasarea spre înapoi, cu deosebirea că piciorul din spate este cel care începe deplasarea, acesta fiind târşâit pe vârf şi aşezat apoi pe toată talpa.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Deplasarea se face prin sărituri, fapt ce determină oscilații ale centrului de greutate al corpului apărătorului şi deci dezechilibrări.
⇨ Se fac păşiri prea lungi.
⇨ Se încrucişează picioarele prin depăşirea piciorului din față de către cel din urmă (în cazul pasului adăugat înainte) şi invers.
⇨ Labele picioarelor sunt orientate cu vârfurile către direcția de deplasare.
⇨ Nu se menține o poziție joasă, cu centrul de greutate coborât.
⇨

*Utilizare tactică*:

În general, pasul adăugat are o rază de acțiune redusă la circa 3-4 metri, este folosit în acțiunile de apărare pentru apropierea sau depărtarea de adversar, la retragerea pentru apărarea coşului, la scoaterea mingii din dribling, ca şi în plasamentul pentru menținerea unei distanțe convenabile față de adversarul direct.

**PASUL ADĂUGAT LATERAL şi ALERGAREA LATERALĂ** – reprezintă cel mai important mijloc tehnic al jocului de picioare al apărătorului", realizat pentru urmărirea adversarului sau a circulației de minge în apărarea în zonă.

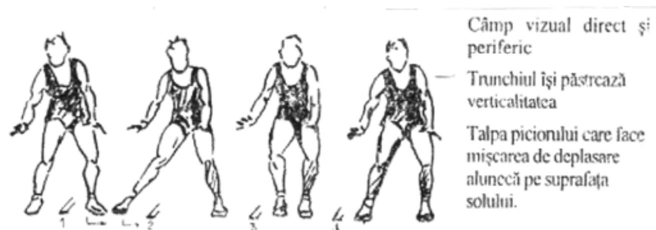



Figura 4. Pasul adăugat lateral

*Descrierea modelului de execuție*

Poziția inițială rămâne cea fundamentală joasă, specifică apărării. Deplasarea începe prin ducerea spre lateral a piciorului de pe direcția deplasării, talpa acestui picior fiind menținută cât mai aproape posibil de suprafața solului. După ce ia contact cu solul, celălalt picior se apropie, talpa acestuia alunecând pe suprafața solului. În timpul deplasării corpul rămâne orientat lateral față de direcția de deplasare iar brațele, puțin îndoite din coate, orientate lateral, lucrează activ pentru stânjenirea circulației mingii (închiderea culoarelor de pasare) sau scoaterea acesteia de la adversar. Poziția este, în general, coborâtă prin îndoirea articulațiilor gleznelor şi a genunchilor, trunchiul păstrând, pe cât posibil, verticalitatea.

*Caracteristici de execuție* (pentru pasul adăugat înainte, înapoi şi lateral):

- ⇨ Contactul cu solul se face pe toată talpa.
- ⇨ Se porneşte cu piciorul din direcția deplasării.
- ⇨ Menținerea în timpul deplasării a unui contact permanent cu solul prin deplasarea picioarelor foarte aproape de sol (alunecare).
- ⇨ Menținerea unei deplasări convenabile a picioarelor determină o bază de susținere care asigură o bună stabilitate corpului.

*Greşeli frecvente*:

- ⇨ Încrucişarea picioarelor şi trecerea greutății corpului pe un singur picior de sprijin.
- ⇨ Ridicarea centrului de greutate al corpului (poziția fiind obositoare, mai ales începătorii care au tendința de întinderea a articulațiilor) determină dezechilibrări.
- ⇨ Executarea de sărituri în timpul deplasării, jucătorul făcând un balans vertical sau lateral.
- ⇨ Ridicarea picioarelor de pe sol în loc ca deplasarea să se facă prin alunecare.

*Utilizare tactică*:

Acest procedeu se foloseşte în acțiunile de marcaj, în urmărirea adversarului care se deplasează şi în general pentru obținerea unui plasament cât mai bun în apărare.

**Metodica învățării pasului adăugat**

Execuția pasului adăugat înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi şi lateral, se face pentru fiecare procedeu separat:

- ⇨ imitare:
  - ✓ în grup, profesorul demonstrând în oglindă;
  - ✓ pe perechi;
- ⇨ la semnale (prin dirijare în grup):
  - ✓ auditive;
  - ✓ vizuale;
- ⇨ sub formă de concurs, pe distanțe limitate
  - ✓ ştafete cu procedee izolate;
  - ✓ ştafete cu procedee combinate;
- ⇨ sub forma complexelor de procedee tehnice de deplasare (jocul de picioare al apărătorului):
  - ✓ pe perechi;
  - ✓ individual în reprize de 4x15-30” cu pauze;
  - ✓ paşi adăugați înainte, sprint, oprire şi retragere în alergare cu spatele;
  - ✓ idem cu paşi adăugați lateral, dreapta, stânga;
  - ✓ joc de brațe şi picioare, sprint 10 metri, oprire continuarea jocului de brațe şi picioare, la semnal retragere în alergare cu spatele.

**SCHIMBĂRILE DE DIRECȚIE**

Schimbarea de direcție reprezintă un element important în jocul de baschet, folosit cu deosebire de către atacanți în realizarea acțiunii de demarcaj individual. Prin acest element jucătorul îşi asigură trecerea de pe o direcție de alergare pe alta, fără a mai fi nevoit să se oprească. Deosebim două procedee de execuție:

- ⇨ schimbarea de direcție cu frânare pe un picior, şi
- ⇨ schimbarea de direcție cu frânare pe ambele picioare.

**SCHIMBAREA DE DIRECȚIE CU FRÂNARE PE UN PICIOR**

*Descrierea modelului de execuție (a tehnicii de execuție)*

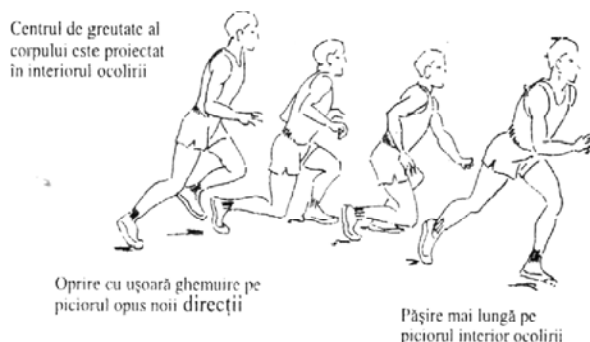



Figura 5. Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior

Din deplasare, jucătorul determină momentul de declanşare a schimbării de direcție printr-o oprire cu o uşoară ghemuire pe piciorul opus noii direcții, al cărui genunchi rămâne îndoit. Printr-o păşire mai

lungă pe acest picior, talpa se aşează oblic pe sol, fiind orientată spre noua direcţie. Apare un moment evident de frânare şi de translaţie a mişcării, moment care, pentru a nu „rupe” mişcarea, este amortizat printr-o îndoire accentuată din articulaţiile gleznei, genunchiului şi coxo-femurală a acestui picior.

Centrul de greutate este proiectat în interiorul ocolirii, greutatea corpului fiind repartizată pe piciorul exterior. Prin impulsia acestui picior – bazinul fiind proiectat în interiorul ocolirii – se determină răsucirea energică a corpului urmată de aşezarea pe sol, la o distanţă mai mică decât păşirea normală, a piciorului din interiorul ocolirii pe noua direcţie.

În timpul schimbării de direcţie se accentuează poziţia joasă a corpului în raport cu viteza de deplasare de dinaintea schimbării de direcţie.

## SCHIMBAREA DE DIRECŢIE CU FRÂNARE PE AMBELE PICIOARE

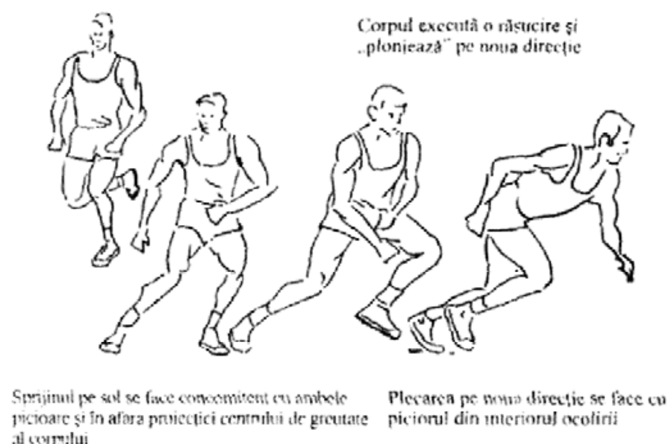



Figura 6. Schimbarea de direcţie cu frânare pe ambele picioare

*Descrierea modelului de execuţie (a tehnicii de execuţie)*

Din deplasare, jucătorul execută o uşoară săritură. Picioarele se duc înainte şi iau, concomitent, contact cu solul. Vârfurile vor fi orientate spre noua direcţie.

Greutatea corpului va fi repartizată ceva mai mult pe piciorul din afara ocolirii şi pe marginea tălpilor din interiorul ocolirii. Îndoirea gleznelor amortizează şocul frânării, genunchii fiind proiectaţi spre noua direcţie.

Corpul execută o răsucire şi „plonjează” pe noua direcţie, plecarea executându-se cu piciorul din interiorul ocolirii.

*Pentru ambele procedee*:

⇨ Păşirea pe noua direcţie se face prin ridicarea tălpii de pe sol, fără însă a fi ridicat şi centrul de greutate al corpului (nu are loc o săritură).

⇨ Punctul de sprijin de pe sol trebuie să se găsească undeva pe vechea direcție de deplasare şi în afara poligonului de proiecție al centrului de greutate al corpului pe sol.

⇨ Genunchii presează către interior şi pe noua direcție, centrul de greutate al corpului fiind proiectat către interiorul ocolirii şi pe noua direcție.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Poziția înaltă determină dezechilibrări în plan anterior.

⇨ Piciorul din interiorul ocolirii se aşează prea depărtat pe noua direcție, lucru ce întârzie plecarea.

⇨ Centrul de greutate nu se proiectează suficient în interiorul ocolirii, fapt ce determină dezechilibrări.

*Utilizare tactică*:

Element specific acțiunilor ofensive de demarcaj împotriva apărărilor individuale este folosit pentru provocarea greşelilor de marcaj, precum şi ca fente de „ieşire la minge".

*Indicații metodice generale*:

Procedeul de bază în predarea elementelor jocului de baschet în şcoală – este cel cu frânare pe un picior, fiind cel mai frecvent şi eficace în cursul jocului.

**Metodica învățării schimbărilor de direcție**:

⇨ Deplasare pe toată suprafața terenului cu efectuarea schimbării de direcție – lucru individual, sub formă de studiu al mişcării.

⇨ Schimbări de direcție la semne şi semnale.

⇨ Din deplasare, schimbări de direcție la semnale vizuale sau auditive comandate de profesor.

⇨ Leapşa în doi pe suprafață limitată de teren.

NOTĂ: Execuțiile pot fi făcute individual, de voie, sau sub formă de întrecere – ştafetă.

⇨ Sub forma complexelor de procedee tehnice:

- ✓ alergare normală, schimbare de direcție, sprint;
- ✓ alergare cu spatele, schimbare de direcție spre înapoi, la semnal sprint spre înainte;
- ✓ alergare normală, schimbare de direcție, frânare şi retragere în alergare cu spatele;
- ✓ jocul de picioare şi lucru de brațe, sprint cu schimbări de direcție, frânare şi retragere în alergare cu spatele;
- ✓ deplasări specifice atacantului (alergare în ritm variat, ocoliri, schimbări de direcție, fente, sprinturi bruşte) pe jumătate de teren;
- ✓ pe perechi, acțiuni de demarcaj, atacant-apărător, deplasările făcându-se pe ½ teren sau pe tot terenul.

**PIRUETA**

Este o pivotare fără minge, în care piciorul pe care se face întoarcerea poate fi ridicat în timpul execuției. Poate fi executată de pe loc – din poziție statică a atacantului sau ca element de schimbare de direcție, din deplasare.

*Utilizare tactică*:

Se foloseşte ca procedeu în executarea schimbării de direcţie, la plecările din blocaj, la blocajele defensive, la evitarea blocajelor de către apărător la continuarea acţiunii de marcaj (în apărarea om la om).

**SĂRITURILE**

Săriturile sun foarte frecvent folosite în jocul de baschet. O bună săritură, momentul de reacţie şi înălţimea ei – va pune întotdeauna în valoare execuţia unor procedee tehnice:

- ⇨ urmărirea şi recuperarea mingii ricoşate din panou, atât în atac cât şi în apărare;
- ⇨ execuţia aruncărilor la coş din săritură şi din vole.

Ele asigură un ascendent important în lupta directă cu adversarul. Săriturile folosite în jocul de baschet sunt deosebite de cele din atletism, ele urmărind şi menţinerea unei poziţii cât mai echilibrate în timpul săriturii, în vederea execuţiei unor procedee de mare precizie. Săriturile pot fi executate:

- ⇨ cu desprindere de pe ambele picioare:
  - ✓ de pe loc;
  - ✓ precedate de deplasare;
- ⇨ cu desprindere de pe un picior:
  - ✓ precedate de deplasare.

**Metodica învăţării**:

1. *Exerciţii individuale:*

- ⇨ pe loc, sărituri individuale cu desprindere pe două picioare;
- ⇨ sărituri pe un picior cu deplasare 5-10 m, apoi (sau la întoarcere) sărituri pe celălalt picior;
- ⇨ pas săltat;
- ⇨ pe loc, sărituri pe două picioare; la semnal, săritură cu atingerea unui obiect suspendat (plasa, partea de jos a panoului).

2. *Exerciţii pe perechi sau în grup:*

⇨ sărituri cu desprindere de pe două picioare, cu braţele ridicate şi atingerea palmelor sus, între parteneri;

⇨ pe perechi, deplasare cu paşi adăugaţi lateral, la semnal, săritură cu atingerea palmelor între parteneri;

⇨ alergare în jurul terenului, la semne, (panouri, obiecte suspendate) săritură cu atingerea obiectului;

⇨ alergare pe toată suprafaţa ternului, la semnal, 3-4-5 sărituri cu genunchii la piept.

*3. Structuri de procedee tehnice:*

⇨ joc de picioare şi lucru de braţe, la semnal, 2 sărituri cu braţele sus, după care se reia jocul de picioare cu lucrul de braţe;

⇨ joc de picioare şi lucru de braţe, la semnal, sprint 5-10 m, oprire şi săritură cu desprindere pe două picioare, retragere în alergare cu spatele;

⇨ joc de picioare şi lucru de brațe, la semnal, săritură, sprint o lungime de teren, 2 sărituri şi alergare cu spatele;

⇨ aruncarea mingii în panou, individual, alergare, săritură cu recuperarea mingii, dribling în partea opusă a terenului.

5.3.3. **Lucrul de brațe şi jocul de picioare**

Procedeele tehnice ale deplasării în teren nu le întâlnim în joc executate izolat ci în cadrul unui complex de procedee numit „jocul de picioare”, însoțit în apărare şi de „lucrul de brațe”.

*Descrierea modelului (a tehnicii de execuție)*

Jucătorul, pentru a-şi menține cât mai mult poziția fundamentală specifică de apărare în cadrul relației „1 contra 1”, execută o succesiune de procedee tehnice, menținând caracteristicile de execuție ale fiecăruia. La jocul de picioare” se adaugă activitatea permanentă a brațelor care lucrează mai ales în plan lateral. Acest ansamblu de mişcări stă la baza jocului apărătorului în efectuarea marcajului.

*Utilizare tactică*:

Lucrul de brațe” se foloseşte în acțiunile defensive la realizarea marcajului, interceptarea şi smulgerea mingii, închiderea pătrunderilor şi mai ales când echipa adoptă o apărare în zonă.

Jocul de picioare” este utilizat în mod deosebit în acțiunile defensive pentru a asigura rapiditatea de deplasare a apărătorului, dar şi în acțiunile ofensive ca mijloc de realizare a demarcajului.

**Metodica învățării**

1. *Exerciții individuale:*

⇨ deplasare în poziție fundamentală cu pas adăugat lateral, înainte, înapoi, oblic-înainte, oblic-înapoi, după un atacant imaginar;

⇨ deplasare în poziție fundamentală urmărind trasee desenate pe sol.

2. *Exerciții pe perechi sau în grup:*

⇨ leapşa pe perechi” cu atingerea genunchilor, a gleznelor;

⇨ pe perechi, joc de picioare şi lucru de brațe executat „în oglindă”;

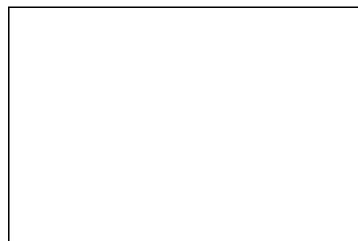
⇨ grupe de 4-5 elevi execută joc de picioare şi lucru de brațe, deplasându-se după direcții indicate de profesor care stă în fața grupului (4x10 sec).

3. *Structuri de procedee tehnice:*

⇨ Deplasări în plic” executate prin diferite procedee tehnice de pas adăugat: lateral, oblic-înainte, oblic-înapoi, înainte şi înapoi;

⇨ Pe perechi, atacantul execută deplasare pe lățimea terenului cu procedee tehnice specifice(alergare, schimbare de direcție, piruetă, săritură), iar apărătorul se deplasează folosind jocul de picioare şi lucrul de brațe, sărituri fără a fi depăşit de atacant;

⇨ Acelaşi exercițiu, cu minge; apărătorul nu intervine la minge.





5.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unității de învățare 5**

Tehnica jocului fără minge cuprinde: poziția fundamentală, deplasările specifice pentru atac şi pentru apărare, lucrul de brațe şi jocul de picioare.

Toate aceste elemente tehnice sunt supuse unei metodologii asemănătoare în sensul că trebuie respectate în metodica învățării etapele obligatorii pentru însuşirea tehnicii de execuție.

În etapa inițierii învățării tehnicii jocului trebuie să se folosească multe jocuri pregătitoare cu elemente tehnice.

**Concepte şi termeni de reținut**: metodica învățării, exercițiu, formație de lucru.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1. Sistematizați tehnica jocului fără minge.
2. Poziția fundamentală – care este modelul de execuție ?
3. De câte feluri este poziția fundamentală ?
4. Care este traseul metodic în învățarea poziției fundamentale?
5. Care este modelul de execuție pentru pasul adăugat înainte sau înapoi?
6. Care este traseul metodic în învățarea pasului adăugat lateral?



**Teste de evaluare/autoevaluare**

- Răspundeți *adevărat* (dacă considerați că propoziția este adevărată) sau *fals* (dacă considerați că propoziția este falsă).

1. *Schimbările de direcție sunt de trei feluri* .
2. *Lucrul de brațe este folosit în realizarea marcajului.*

- Alegeți varianta corectă!

3. *Jocul de picioare ajută la:*

a) Menținerea în poziția fundamentală
b) Finalizarea acțiunilor
c) Deplasarea rapidă a jucătorului
d) Recuperarea mingii în apărare

**Bibliografie obligatorie**

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

## Unitatea de învățare 6

## JOCUL CU MINGEA (I)

**Cuprins**





### 6. 1. **Introducere**

Exercițiile pot fi executate individual, pe perechi, în formație pe două linii față-n față (distanță 2-3 m), urmând să fie însoțite şi de transmiterea mingii prin „aruncare” către partener, care va însuşi *prinderea mingii* în priză simetrică.

Pasa este elementul care are un rol determinant în rezolvarea scopului jocului; ea asigură caracterul colectiv al jocului prin legătura pe care o face între acțiunile individuale şi cele colective.

Procedeul de pasare cu două mâini de la piept este procedeul fundamental. În metodica învățării se respectă traseul: exerciții de pe loc; exerciții de pe loc şi urmate de deplasare; exerciții din deplasare. Etapele din metodica învățării sunt:

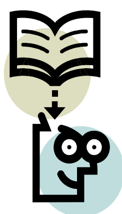
Prinderea mingii presupune în execuție doi jucători: unul care pasează şi altul care primeşte. Cel care urmează să facă prinderea mingii va trebui să o privească din momentul în care aceasta părăseşte mâinile coechipierului şi până în momentul în care o prinde. Totodată, ca o condiție în realizarea unei intrări sigure în posesia mingii, primitorul va trebui să execute o **ieşire în întâmpinarea** ei, spre direcția de unde este pasată. Condițiile de primire a mingii fiind foarte variate este necesar ca în uşurarea unei prinderi de minge să se realizeze o poziție cât mai relaxată a corpului în momentul prinderii, iar trunchiul şi mai ales brațele, să amortizeze prinderea mingii printr-o mişcare de cedare spre înapoi.

Oricare ar fi procedeul, folosit pentru prinderea mingii (cu două mâini sau cu o mână), jucătorul întâmpină mingea cu palmele/palma orientate către direcția din care vine mingea pentru a o controla şi apoi a amortiza prinderea ei.

Reprezentând procedeul inițial de plecare în execuția majorității elementelor tehnice cu minge, învățarea unei țineri corecte a mingii determină o desfășurare ulterioară corectă a procedeului care va urma. O bună ținere a mingii asigură un bun control al acesteia, o execuție corectă și eficace. O ținere incorectă generează greșeli de execuție, micșorează eficacitatea, îngreunează protecția și transmiterea mingii.

În metodica învățării tehnicii jocului cu mingea sunt obligatorii următoarele etape:

– etapa condițiilor optime de execuție;
– etapa condițiilor obișnuite și variate de execuție;
– etapa structurilor de procedee tehnice
– etapa condițiilor de joc.



## 6.2. **Obiectivele și competențele unității de învățare**

***Obiectivele unității de învățare***:

La finalul acestei unități studenții vor dobândi cunoştințele teoretice și practice necesare pentru a:

⇨descrie prinderea și ținerea mingii;
⇨clasifica elementele și procedeele tehnice cu mingea;
⇨explica tehnica de execuție a unor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet.

***Competențele unității de învățare***:

– abilități de execuție a prinderii și pasării mingii de baschet;
– execuția opririi, pivotării;
– demonstrarea traseului metodic de învățare a tehnicii cu minge.



**Timpul alocat unității**: 2 ore



## 6.3. **Conținutul unității de învățare**

### 6.3.1. **Prinderea și ținerea mingii**

Reprezintă un element important din tehnica de bază a jocului de baschet, întrucât dă posibilitatea unei recepționări corecte a mingii, precum și a următoarei execuții pe care o va efectua jucătorul cu mingea: pasă, dribling sau aruncare la coș.

Prinderea mingii presupune în execuție doi jucători: unul care pasează şi altul care primeşte. Cel care urmează să facă prinderea mingii va trebui să o privească din momentul în care aceasta părăseşte mâinile coechipierului şi până în momentul în care o prinde. Totodată, ca o condiție în realizarea unei intrări sigure în posesia mingii, primitorul va trebui să execute o **ieşire în întâmpinarea** ei, spre direcția de unde este pasată. Condițiile de primire a mingii fiind foarte variate este necesar ca în uşurarea unei prinderi de minge să se realizeze o poziție cât mai relaxată a corpului în momentul prinderii, iar trunchiul şi mai ales brațele, să amortizeze prinderea mingii printr-o mişcare de cedare spre înapoi.

Oricare ar fi procedeul, folosit pentru prinderea mingii (cu două mâini sau cu o mână), jucătorul întâmpină mingea cu palmele/palma orientate către direcția din care vine mingea pentru a o controla şi apoi a amortiza prinderea ei.

Prinderea mingii se poate efectua:

- cu două mâini şi cu o mână;
- de pe loc, din alergare, din săritură.

*Prezentarea modelului (a tehnicii de execuție)*

Întrucât mecanismul prinderii este asemănător în majoritatea situațiilor de joc, vom face descrierea procedeului tehnic de bază, de prindere a mingii cu două mâini, de pe loc.

*Poziția inițială*: jucătorul care urmează să prindă mingea va căuta, în primul rând, ca printr-o deplasare uşoară să se orienteze cu fața spre direcția de unde vine mingea, păstrând, pe cât posibil, poziția fundamentală, cu brațele întinse, paralele şi cu degetele răsfirate.

*Poziția intermediară*: În momentul de contact cu mingea, degetele se vor încorda, iar articulațiile pumnilor vor exercita o cedare spre înapoi ce se va transmite şi brațelor, care, prin îndoirea lor din coate, vor realiza amortizarea prinderii şi aducerea mingii în dreptul pieptului.

*Poziția finală*: Jucătorul, în poziție fundamentală, cu mingea în dreptul pieptului, brațele cu coatele flexate, uşor depărtate de corp, într-o poziție cât mai relaxată.

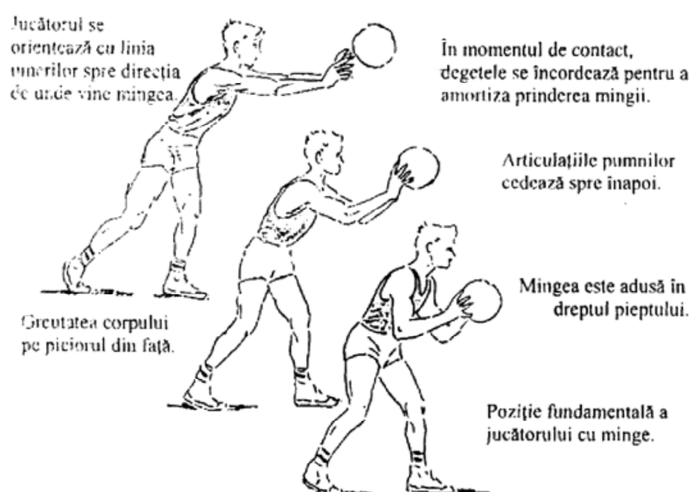



Figura 7. Prinderea mingii cu două mâini de pe loc

*Caracteristici de execuție*:

⇨ Palmele (palma) sunt orientate întotdeauna cu degetele către direcția de venire a mingii, cu fața palmară uşor către minge.

⇨ Contactul cu mingea se ia cu fața palmară a degetelor.

⇨ Primul contact cu mingea constituie începutul amortizării. Pe măsură ce se face amortizarea, se trece în ținerea corectă a mingii şi se corectează eventual priza.

⇨ Din punct de vedere tactic, se recomandă ieşirea la minge".

*Greşeli frecvente*:

⇨ Palmele sunt orientate față în față, fapt ce determină dispariția, mişcării de autorezistență din articulațiile pumnilor, mingea poate trece cu uşurință printre palme.

⇨ Contactul este luat direct cu palmele pe minge şi nu cu degetele.

⇨ Amortizarea nu se face prin succesiunea mişcărilor de autorezistență şi de cedare a degetelor, palmelor şi brațelor.

*Utilizare tactică*: În situația când mingea vine la înălțimea capului sau mai sus, brațele se întind spre minge oblic în sus şi înainte. În momentul când mingea ia contact cu degetele, brațele se îndoaie şi aduc mingea spre piept. Dacă mingea vine cu viteză mare, amortizarea este accentuată printr-o îndoire mai exagerată a brațelor. În cazul când, mingea vine prea jos, se va căuta ca prinderea să se facă coborând cât mai mult trunchiul, ca urmare a flectării trenului inferior, brațele fiind orientate oblic în jos şi înainte, cu palmele orientate spre înainte şi în sus. Priza inițială va fi de jos şi din lateral, urmând ca, în timpul aducerii mingii la piept, priza să fie schimbată în ținere cu două mâini la piept în priză simetrică normală.

**Ținerea mingii**

Reprezentând procedeul inițial de plecare în execuția majorității elementelor tehnice cu minge, învățarea unei țineri corecte a mingii determină o desfăşurare ulterioară corectă a procedeului care va urma. O bună ținere a mingii asigură un bun control al acesteia, o execuție corectă şi eficace. O ținere incorectă generează greşeli de execuție, micşorează eficacitatea, îngreunează protecția şi transmiterea mingii.

Cunoaştem următoarele modalități:

⇨ ținerea mingii cu ambele mâini

⇨ ținerea mingii cu o mână

Ținerea mingii cu ambele mâini este specifică jocului de baschet, fiind folosită foarte des în joc şi mai ales de către copii şi juniori. Ea prezintă siguranță atât în ținerea propriu-zisă, cât şi în manevrarea cât mai relaxată a mingii. Se deosebesc următoarele procedee de ținere a mingii:

⇨ care folosesc o **priză simetrică** pe minge:
- ✓ ținerea cu două mâini în dreptul pieptului
- ✓ ținerea cu două mâini deasupra capului
- ✓ ținerea cu două mâini în dreptul bazinului

⇨ care folosesc **priza asimetrică**, ce pun, în general, în evidență lucrul cu o singură mână.

**Ținerea mingii cu două mâini la piept, în priză simetrică**

*Prezentarea modelului de execuție*

Mingea este ținută de calota sa inferioară, din lateral şi puțin dinapoi. Degetele, cât mai răsfirate, se aşează pe minge cu toată suprafața lor. Ele trebuie să cuprindă mingea în aşa fel, încât ultimele falange ale degetelor inelare să stea chiar pe axa mingii. degetele mari formează, prin prelungirea lor, un unghi de 90° şi, în raport de mărimea palmelor, acestea stau depărtate unul de altul la 4-7 cm. palmele se vor găsi în prelungirea antebrațelor, într-o flexie radialo-dorsală din articulațiile pumnilor, evitându-se lipirea podului palmei pe minge. Antebrațele, îndoite din coate, fac ca mingea să fie ținută la nivelul pieptului, permițând privirea peste minge. Coatele puțin depărtate de corp, într-o postură cât mai relaxată şi convenabilă specificului conformației fiecărui jucător.

*Greşeli frecvente*

⇨ orientarea palmelor cu degetele spre înainte sau în jos

⇨ degetele mari sunt opozante sau prea apropiate în priza pe minge

⇨ podul palmelor ia contact cu suprafața mingii

⇨ coatele mult depărtate determină o ținere prea din lateral a mingii

⇨ nu se menține priza fermă pe minge, acesta fiind învârtită în palme.

*Utilizare tactică*:

Ghidează execuția majorității elementelor tehnice (în special în faza inițială), constituind procedeul cel mai folosit de majoritatea jucătorilor.



Figura 8. Ținerea mingii cu două mâini în dreptul pieptului

**Ținerea mingii cu două mâini în față, în priză asimetrică**



Figura 9. Ținerea mingii cu două mâini în față, în priză asimetrică

*Prezentarea modelului de execuție*

Priză specifică finalizărilor cu o singură mână, dar mai ales, în mânuirea mingii (fente, pase, plecare în dribling).

Mâna care execută respectivul procedeu tehnic este aşezată pe minge înapoia acesteia, cealaltă mână sprijinind-o din lateral şi de jos. Degetele ambelor mâini sunt răsfirate pe minge. Mingea este ținută în dreptul bărbiei, la o depărtare de aproximativ 20-25 cm de piept. Palma mâinii care execută procedeul tehnic următor va fi flexată dorsal, iar cotul orientat pe direcția de trimitere a mingii (către coş – în cazul execuției unei finalizări), ceva mai apropiat de corp şi pe acelaşi ax cu palma.

*Greşeli frecvente*

⇨ degetele mâinilor nu sunt suficient de mult răsfirate pe minge

⇨ priza pe minge este pasivă, degetele mâinii de impulsie fiind orientate spre înainte şi nu în sus

⇨ palma mâinii care sprijină mingea este aşezată în față, deasupra sau sub minge.

*Utilizare tactică*: Reprezintă priza pe minge care-şi face loc din ce în ce mai mult în jocul de baschet modern şi, ca urmare, va trebui insistat asupra acesteia şi în instruirea copiilor, reprezentând faza inițială a unor procedee tehnice ce solicită în execuția finală un singur braț: în mod deosebit, aruncarea la coş cu o mână de pe loc, din săritură şi din alergare, precum şi pentru pasa cu o mână sau plecarea în dribling.

**Metodica învățării prinderii şi ținerii mingii**

1. *Exerciții specifice (de tehnică)*

⇨ Exerciții pregătitoare din şcoala mingii:

✓ trecerea mingii în jurul capului, şoldurilor, genunchilor, gleznelor dintr-o mână în alta;

✓ mingea este ținută cu ambele mâini în față, este lăsată să cadă şi trebuie prinsă înainte ca ea să atingă solul;
✓ mingea ținută cu ambele mâini, brațele întinse înainte, este lăsată să cadă; elevul execută o bătaie din palme, după care repede prinde mingea, fără ca ea să atingă solul;
✓ acelaşi exercițiu cu două bătăi din palme;
✓ conducerea mingii rostogolite pe sol; cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, alternativ, simultan cu ambele mâini, înainte-înapoi, cu o minge sau două mingi;
✓ jocuri pregătitoare din şcoala mingii.

2. *Exerciții de pe loc cu controlul" prizei" corecte:*

⇨ alunecarea palmelor şi degetelor pe mingea aflată pe sol
⇨ ridicarea mingii de pe sol, controlul prizei corecte şi zvâcniri din articulațiile pumnilor
⇨ schimbarea locului de ținere a mingii (sus, jos, lateral)
⇨ preluarea mingii din mâinile partenerului şi controlul ținerii ei
⇨ aruncarea mingii în sus şi prinderea ei (pe loc, în săritură), controlul prizei corecte
⇨ fente de pasare, de aruncare la coş, de plecare în dribling cu controlul „prizei" corecte

**NOTĂ**: Aceste exerciții pot fi executate individual, pe perechi, în formație pe două linii față-n față (distanță 2-3 m), urmând să fie însoțite şi de transmiterea mingii prin „aruncare" către partener, care va însuşi *prinderea mingii* în priză simetrică.

3. *Exerciții din deplasare:*

⇨ transportul mingii cu ținerea acesteia cu două mâini: la piept, deasupra capului, la spate
⇨ transportul mingii cu ținerea acesteia cu o mână în echilibru pe palmă, cu brațul întins (înainte, lateral, sus, la spate);
⇨ transportul mai multor mingi;
⇨ o minge ținută cu două mâini la piept, cealaltă condusă cu piciorul;
⇨ o minge condusă prin impulsii (dribling), cealaltă ținută în echilibru pe palmă, cu brațul întins (înainte, lateral, sus);
⇨ o minge ținută cu două mâini la piept, cealaltă minge ținută între glezne (genunchi) – deplasare prin sărituri cu desprindere pe două picioare.

**NOTĂ**: Prinderea şi ținerea mingii se repetă şi se perfecționează la învățarea şi consolidarea execuției opririi, pivotării şi protecției mingii, în cadrul unor structuri de procedee tehnice.

### 6.3.2. Pasarea mingii

Ca urmare a statisticilor efectuate, acest element reprezintă, în medie, între 60-70 % din gama elementelor fundamentale folosite în jocul competițional.

Pasa este elementul care are un rol determinant în rezolvarea scopului jocului; ea asigură caracterul colectiv al jocului prin legătura pe care o face între acțiunile individuale şi cele colective.

Prin esența sa tehnico-tactică, acest element, pe lângă faptul că prezintă o gamă bogată de procedee, presupune neapărat prezența partenerului, execuția lui fiind condiționată de poziția şi viteza de deplasare a acestuia, de specificul fazei de joc, de plasamentul adversarului etc.

Pasa este deci condiționată de existența unui jucător care o efectuează şi de a altuia, căruia i se adresează. La reuşita ei ambii jucători trebuie să-şi dea concursul.

⇨ Astfel, jucătorul care pasează trebuie:

✓ să fie atent ca pasa pe care o execută să fie transmisă unui coechipier demarcat, a cărui acțiune să o anticipeze cât mai oportun posibil;

✓ să determine rapid culoarul" de pasare spre coechipierul căruia îi transmite mingea şi pe poziția viitoare a acestuia;

✓ să asigure protecția mingii în timpul pasei, eliminând posibilitățile de intercepție din partea adversarilor mai apropiați;

✓ să folosească, în majoritate pasele scurte;

✓ să lucreze la fel de bine cu ambele mâini, ambidextria constituind o cerință a jocului modern.

⇨ Jucătorul care urmează să primească mingea trebuie:

✓ să se demarce şi să dea posibilitatea celui care pasează să-i anticipeze acțiunea

✓ să participe la determinarea culoarului" de pasare prin obținerea unui plan mai avansat sau prin „ieşirea" la minge, raportat la adversarul său direct

✓ să folosească momentul intrării în posesia mingii, ca fază inițială pentru acțiunea viitoare.

⇨ De asemenea, pentru ca o pasă să fie utilizabilă, sunt necesare respectarea unor condiții:

✓ să aibă adresă, să nu provoace greutăți de prindere celui căruia îi este adresată;

✓ să aibă adâncime şi să nu traverseze terenul (de la o linie laterală la cealaltă), acest lucru dând posibilitatea de intercepție;

✓ forța de trimitere să corespundă distanței şi direcției de deplasare a partenerului căruia îi este adresată precum şi distanței la care se află apărătorul acestuia;

✓ să nu se imprime efect (rotație) mingii, acest lucru îngreunând prinderea ei;

pasa să nu fie „telefonată" pentru ca adversarul să nu poată sesiza unde şi cum se va pasa, ci, dimpotrivă se recomandă a fi precedată de o fentă şi executată cât mai rapid;

✓ procedeul de pasare să corespundă situației tactice din acel moment al jocului, raportat la adversari şi parteneri.

### 6.3.3. **Analiza principalelor procedee tehnice de pasare a mingii**

**Pasa cu două mâini de la piept, de pe loc**

Acest procedeu face parte din grupa paselor fundamentale, fiind folosit pentru pasarea mingii la distanțe mici şi medii, de până la 6-8 metri. Este pasa de bază şi specifică jocului de baschet.

*Prezentarea modelului de execuție*

Din poziție fundamentală, cu mingea ținută în dreptul pieptului în priză cu două mâini, se începe mişcarea de extindere a brațelor spre înainte.

Partea finală a execuției dă un impuls mingii printr-o mişcare de „biciuire” executată din articulațiile pumnilor şi de împingere din degete (mai puțin degetele mari).

Datorită impulsului dat mingii – care părăseşte mâinile jucătorului – , brațele (în partea finală a execuției) sunt întinse înainte, la înălțimea umerilor, către direcția de pasare, cu palmele orientate în jos şi puțin lateral, cu degetele răsfirate.

În cazul în care mingea trebuie transmisă la o distanță mai mare, mişcarea brațelor va fi însoțită şi de o mişcare ajutătoare, dat printr-o pivotare prin păşire spre înainte.

La avansați, cursa brațelor se reduce raportat la distanța şi forța solicitată de execuția pasei respective. În schimb, lucrul din articulația pumnilor se accentuează.

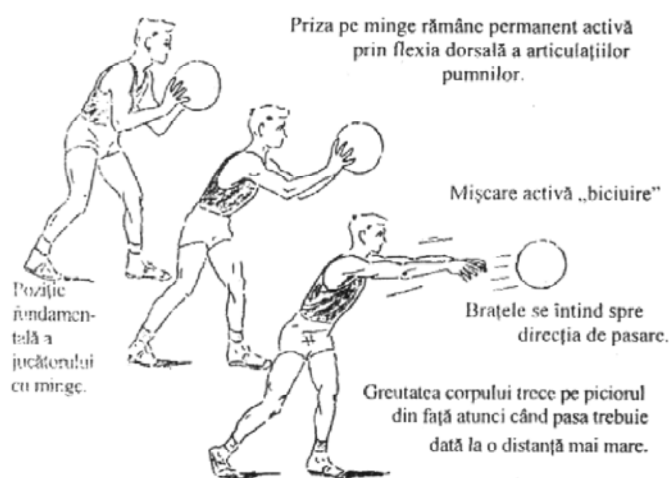



Figura 10. Pasa cu două mâini de la piept, de pe loc

*Greşeli frecvente*:

⇨ ținerea mingii în priză pasivă;

⇨ executarea din articulațiile pumnilor a unor mişcări suplimentare cu mingea, înainte de execuția propriu-zisă a pasei, sau a unei mişcări de rotare din brațe prin coborârea mingii spre abdomen;

⇨ acționarea în faza finală de impulsie a pasei prin îndoirea falangelor degetelor şi împingerea mingii cu degetele mari;

⇨ depărtarea (umflarea”) exagerată a coatelor în lateral în timpul execuției, ceea ce duce la anularea forței de pasare şi la efectuarea unei mişcări rigide.

*Utilizare tactică*: Pasa folosită cu deosebire în atacul pozițional şi în special împotriva apărării în zonă, în acțiunile de manevrare şi de pregătire a atacului organizat.

**Metodica învățării paselor**:

1. *Pasarea mingii de pe loc, cu două mâini de la piept*

⇨ pasarea mingii cu două ini de la piept, între doi jucători aflați la distanță de 2-3 m unul de celălalt. Se va insista asupra mişcării finale „de biciuire" efectuată din articulațiile pumnilor. Se învață pasa cu două mâini de la piept directă.

⇨ pasarea mingii în formații cu căpitan (figura 11):
- ✓ în linie;
- ✓ în semicerc;
- ✓ în cerc;
- ✓ în şir (cu ghemuire după pasare).

⇨ pasarea mingii în triunghi (figura 12) şi în pătrat (figura 13):
- ✓ spre dreapta;
- ✓ spre stânga;
- ✓ cu schimbarea sensului de pasare la semnal.

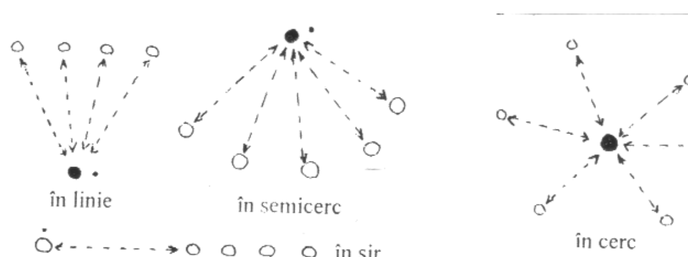


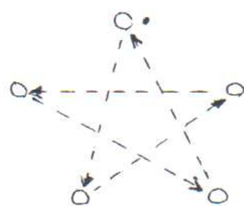

Figura 11.





Figura 12. Figura 13.

⇨ pasarea mingii în stea (figura 14), în romb (figura 15).



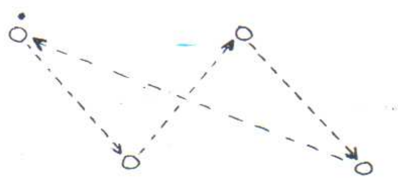


Figura 14. Figura 15.

2. *Pasarea mingii de pe loc, cu două mâini de la piept, urmată de deplasare:*

⇨ suveică simplă
- ✓ cu deplasare la coada şirului propriu (figura 16);



Figura 16

✓ cu deplasare la coada ;irului la care s-a pasat (figura17);

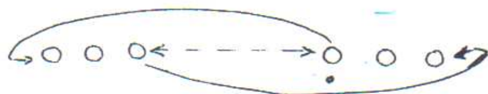


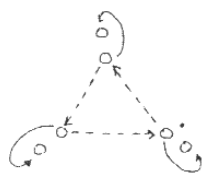
Figura 17

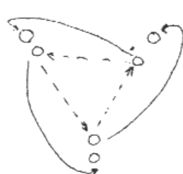
⇨ pasa în triunghi, urmată de deplasare:
✓ cu deplasare la coada şirului propriu (figura 18);
✓ cu deplasare la coada şirului la care s-a pasat (figura 19);
✓ cu deplasare la şirul opus celui căruia s-a pasat (figura 20);
✓ cu ocolirea celorlalte şiruri (figura 21).

**NOTĂ:**

⇨ variante de execuţie: pasa directă, cu pământul, de deasupra capului

⇨ se poate pasa spre partea dreaptă; sau spre partea stângă.





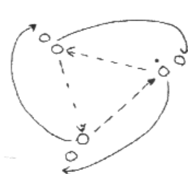


Figura 18 Figura 19 Figura 20

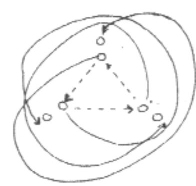
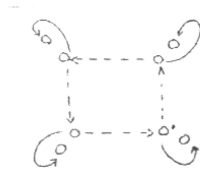
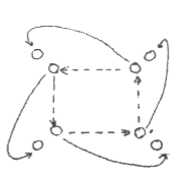


Figura 21

⇨ Pasa în pătrat (cu variante de execuţie şi deplasare ca la pasa în triunghi) (figurile 22,23,24)





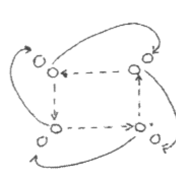


Figura 22 Figura 23 Figura 24

⇨ suveica dublă (figurile 25,26)
⇨ formaţii cu căpitan:
✓ şir cu căpitan (figura 27)
✓ două şiruri cu căpitan (figura 28)
⇨ pase în triunghi cu jucătorul centru” (figura 29)

⇨ pase în triunghi cu doi jucători „centri" (figura 30)

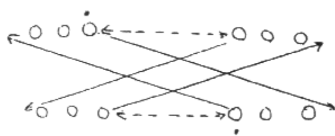


Figura 25

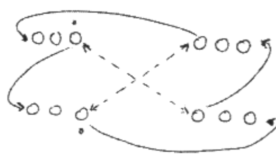


Figura 26

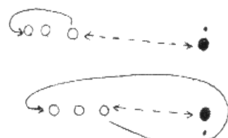


Figura 27

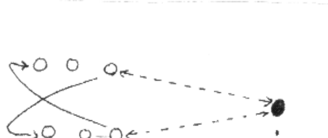
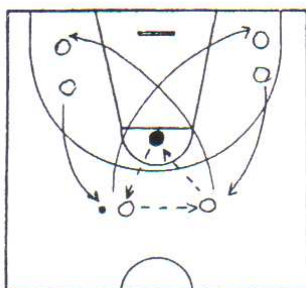
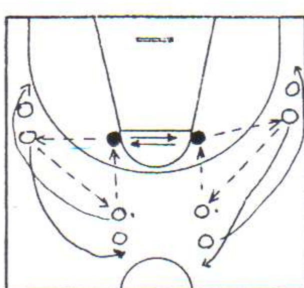


Figura 28





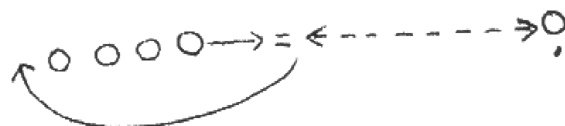


Figura 31

✓ ieşire la minge-prindere-oprire-pivotare-pasă-deplasare în partea opusă (figura 32)

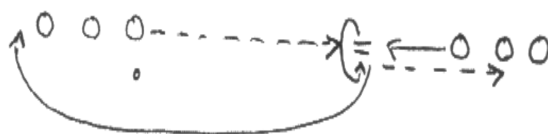


Figura 32

**Pasa cu două mâini de deasupra capului**

Pasă fundamentală pentru jucătorii consacrați, cu statură înaltă (jucători pivoți sau centri), mai puțin recomandată copiilor, întrucât solicită în execuție suficient de multă forță în brațe.

*Prezentarea modelului de execuție*

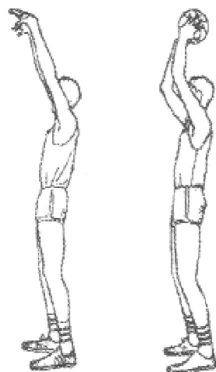


Figura 33. Pasă cu două mâini de deasupra capului, de pe loc

Din poziție fundamentală înaltă, mingea fiind ținută deasupra capului şi în dreptul frunții, cu brațele uşor îndoite din coate – care sunt orientate oblic înainte către direcția de pasare – printr-o uşoară arcuire a trunchiului şi o eventuală păşire spre înainte, brațele se extind oblic înainte şi în sus, impulsul final dat mingii fiind executat prin mişcarea de „biciuire” din articulațiile pumnilor.

Poziția finală a palmelor, cu degetele răsfirate, este în jos şi înainte.

Se recomandă ca traiectoria imprimată mingii să fie întinsă atunci când pasa nu trebuie să treacă peste vreun adversar.

Acest procedeu este eficace când se execută din săritură: jucătorul aflat în punctul maxim al săriturii transmite mingea, apoi aterizează pe ambele picioare deodată.

*Greşeli frecvente*:

⇨ ducerea mingii prea înapoi peste cap, fapt ce întârzie şi îngreuiază pasarea;

⇨ mişcarea prea amplă din brațe în detrimentul celei de azvârlire din articulațiile pumnilor;

⇨ orientarea coatelor în lateral şi nu spre înainte şi în jos.

*Utilizare tactică*: Pasă folosită de jucătorii înalți (pivoți, centrii) pentru a degaja mingea din aglomerările de sub coş sau atunci când prinderea unei pase s-a făcut la înălțimea capului şi în situația tactică solicită transmiterea foarte rapidă a mingii în faza nou apărută.

**Metodica învățării**:

sunt folosite aceleaşi formații de lucru ca la pasa cu două mâini de la piept, de pe loc.

**Notă**: Pasele de pe loc urmate de deplasare, în structuri de procedee tehnice, se consolidează prin jocuri pregătitoare.

**Pasa cu o mână din dreptul umărului, de pe loc**

Reprezintă procedeul cel mai folosit de pasare a mingii cu o mână, constituind, alături de pasa cu două mâini de la piept, pasele de bază ale jocului de baschet.

Execuția acestui procedeu are la bază o mişcare naturală, asemănându-se cu mişcarea de azvârlire a unei pietre.

*Prezentarea modelului de execuție*:

Din poziție fundamentală, cu piciorul opus brațului de execuție, înainte, cu mingea ținută în ambele mâini în priză asimetrică, brațele conduc mingea în lateral – în dreptul umărului, timp în care trunchiul se răsuceşte puțin în sensul brațului de pasare.

Mingea este împinsă de mâna opusă celei de pasare în echilibru în palma brațului de pasare, în dreptul umărului şi puțin lateral. Brațul este îndoit, cu cotul la nivelul umărului, palma, cu degetele mult răsfirate, este înapoi şi sub minge. Celălalt braț se află în față, îndoit din cot, asigurând protejarea mingii.

Întinderea bruscă a brațului spre înainte, cu preluarea forței transmise ca o undă de la piciorul din spate, şold şi trunchi, dau un impuls ce este continuat prin mişcare de „biciuire” din articulațiile pumnului şi din degete.

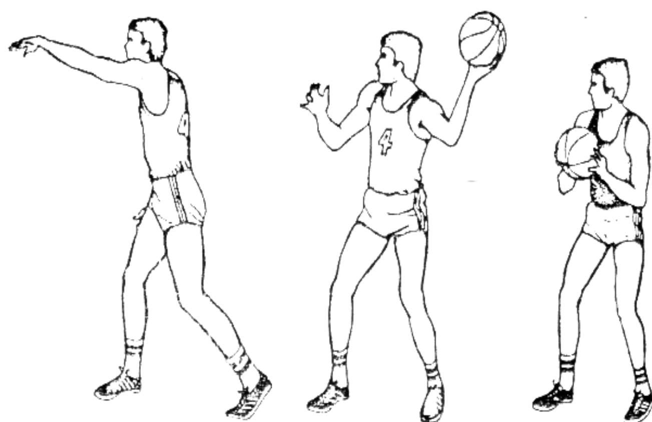


Figura 34. Execuția pasei cu o mână din dreptul umărului, de pe loc

Concomitent, greutatea corpului este trecută pe piciorul din față, finalul mişcării găsind brațul de pasare complet întins, cu degetele orientate înainte şi în jos. Pasarea mingii poate fi însoțită şi de o păşire spre înainte pe piciorul brațului de pasare, atunci când distanța de transmitere a mingii este mare.

La jucătorii avansați, impulsurile complementare dispar, în mişcare participând lucrul din articulația pumnului prin zvâcnirea sa puternică, precum şi cel al antebrațului, care foloseşte rotația din articulația umărului, cotul rămânând la acelaşi nivel.

*Caracteristici*:

⇨ Palma brațului de pasare constituie ultimul plan director al mişcării, ea găsindu-se – în faza intermediară a execuției – cu fața spre direcția de pasare şi înapoia mingii.

⇨ Pentru transmiterea mingii la distanțe scurte, cursa brațului se micşorează, urmând ca mişcarea să fie efectuată, în principal, din lucrul articulației pumnului.

⇨ Reprezintă procedeul din care au derivat alte forme de pasare a mingii cu o mână, prin modificarea planului de impulsie a mingii: pasa împinsă, pasa din lateral, pasa de jos.

*Greşeli frecvente*:

⇨ mişcarea este executată asemănător celei de aruncare a greutăţii (nu de azvârlire), datorită apropierii mingii de umăr şi a îndoirii exagerate a genunchilor;
⇨ cotul braţului care pasează nu este la nivelul umărului şi în lateral, lucru ce influenţează asupra direcţiei, traiectoriei şi forţei de pasare;
⇨ se pierde controlul asupra mingii în faza finală; palma rămâne blocată din articulaţia pumnului.

*Utilizare tactică*: Reprezintă procedeul de pasare folosit pentru transmiterea mingii la orice distanţă şi cu deosebire la distanţe medii şi lungi, deci specific în declanşarea atacului rapid şi mai ales a contraatacului.

**Metodica învăţării**: sunt folosite aceleaşi formaţii de lucru ca la pasa cu două mâini de la piept, de pe loc.

**Pasa cu două mâini din alergare**

Execuţia unei pase din deplasare se prezintă sub forma unui complex, în care se îmbină alergarea cu prinderea mingii şi execuţia propriu-zisă a pasei – care nu diferă cu nimic, ca procedeu, de cele descrise la pasele executate de pe loc.

Elementul principal în executarea unei pase din alergare îl constituie respectarea regulii paşilor", prin care jucătorului nu i se permite să efectueze mai mult de două păşiri cu mingea ţinută în mâini.

Execuţia pasei din alergare poate fi precedată şi de prinderea mingii din dribling. Jucătorul aflat în dribling va căuta ca la ultima „bătaie" a mingii în sol să imprime acesteia un impuls mai puternic, care să-i permită uşurarea prinderii mingii. Succesiunea ulterioară a mişcărilor este asemănătoare celei descrise mai sus.

*Greşeli frecvente*:

⇨ nerespectarea regulii paşilor;
⇨ între cele două păşiri, jucătorul nu păstrează o poziţie stabilă de ţinere a mingii, balansând-o în lateral dreapta-stânga, lucru ce duce la dezechilibrări;
⇨ nu se ţine cont de direcţia şi viteza de deplasare a partenerului căruia îi este adresată pasa, aceasta neexecutându-se pe poziţie viitoare în care jucătorul respectiv va ajunge odată cu mingea;
⇨ celelalte greşeli ce mai pot părea sunt legate de execuţia propriu-zisă a prinderii şi a pasării mingii.

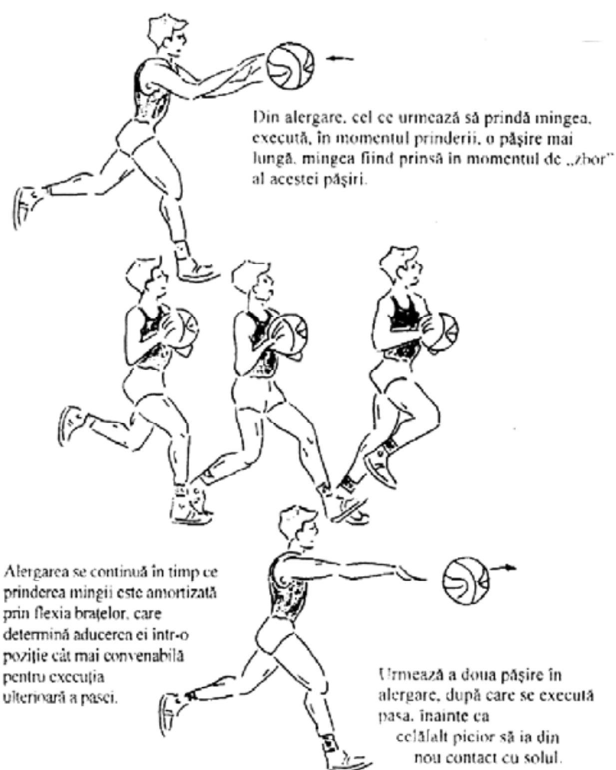



Figura 35. Pasarea mingii cu două mâini din alergare.

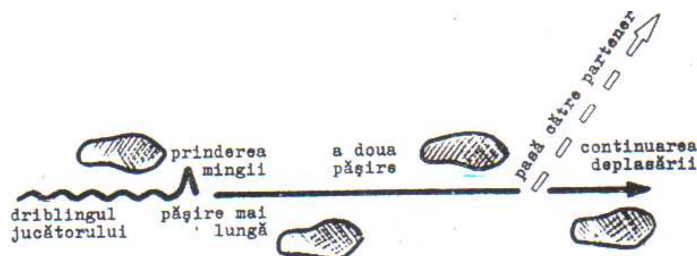



Figura 36 Diagrama execuției unei pase din alergare precedate de prinderea mingii din dribling

**Metodica învățării**:

1. *Exerxiții specifice de tehnică*

⇨ pasa în cerc cu căpitan (figura37)

⇨ elevii aşezați în şir, aleargă spre profesor, primesc şi pasează mingea din deplasare, continuă deplasarea cu ocolirea profesorului şi se aşează la coada şirului (figura 38)

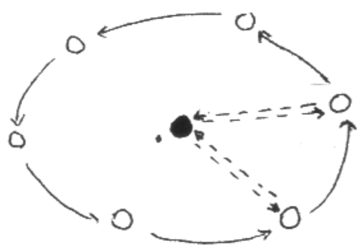


Figura 37

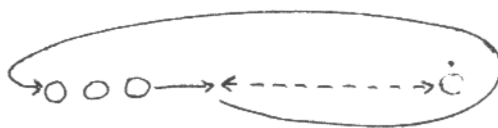


Figura 38

⇨ pe perechi, față-n față, (distanță 2-3 m), alergare pe loc cu numărarea celor două pășiri între prinderea și pasarea mingii (figura 39)

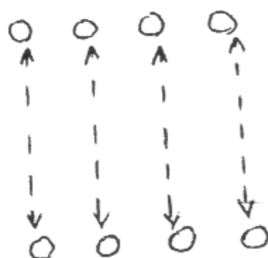


Figura 39

⇨ pase în doi din alergare (figura 40)

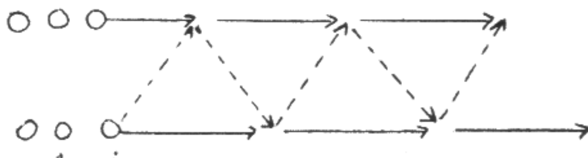


Figura 40

⇨ suveică simplă cu pase din deplasare (figura 41)

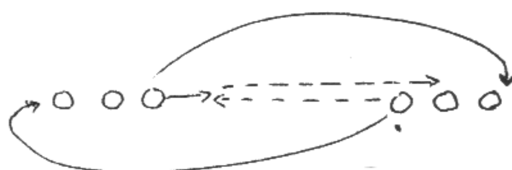


Figura 41

⇨ pase în trei fără schimb de locuri (fig. 42)

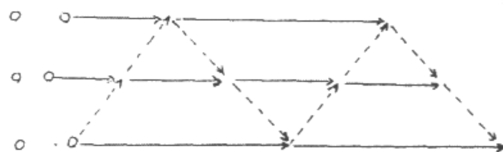


Figura 42

⇨ pase-n trei cu schimb de locuri (figura 43) (*criss-cross*)

2. *Structuri de procedee tehnice*:

✓ pase în doi din deplasare, după prindere – 1-2 driblinguri (figura 44)

✓ pase în doi din deplasare cu încrucişări în dribling (figura 45)

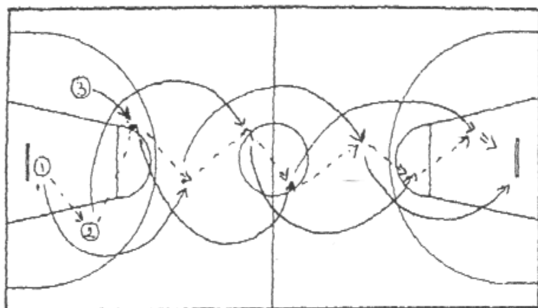


Figura 43

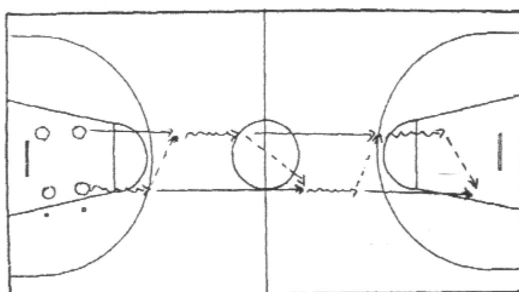


Figura 44

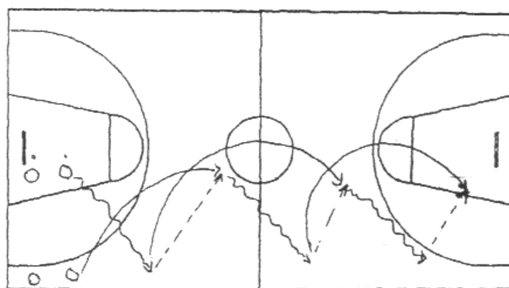


Figura 45

**Pasarea mingii „cu pământul"**

Ca procedee de pasare pot fi folosite atât pasele executate cu două mâini, cât şi cele executate cu o mână, cu singura observație ca prizele inițiale să nu depăşească înălțimea pieptului executantului.

Pasarea mingii cu pământul se poate executa fie de pe loc, fie din alergare.

În execuția unei pase cu pământul, se recomandă ca mingea să lovească solul în cea de-a doua treime a distanței dintre jucătorul care pasează şi primitor. Mingii îi trebuie imprimată o forță care să o facă

ca ricoşeul cu solul să ajungă aproximativ la înălțimea abdomenului celui căruia îi este adresată. Ca execuție, mecanismul este asemănător procedeului de pasare directă, cu deosebirea că brațele se întind spre în jos şi înainte, iar poziția fundamentală a executantului va fi ceva mai coborâtă (în cazul unei pase date de pe loc).

*Greşeli frecvente*:

⇨ mingea este azvârlită sau trântiră în sol în loc să fie împinsă;

⇨ mişcarea de biciuire" efectuată prin lucrul din articulațiile pumnilor este lentă, imprimându-se mingii un impuls slab; ca urmare, mingea ricoşează puțin din sol şi la mică înălțime creând dificultăți în prinderea ei de către partenerul căruia îi este adresată pasa.

*Utilizare tactică*:

Reprezintă un procedeu la jocului modern, folosit pentru transmiterea mingii la distanțe mici şi mijlocii, împotriva apărărilor în zonă – precedat de fentă – sau împotriva apărărilor activ-agresive.

**Poziția triplei amenințări**

Ori de câte ori un atacant primeşte mingea, el va trebui să acționeze dintr-o poziție fundamentală specifică, aceasta oferindu-i permanent o situație de avantaj în acțiunea sa împotriva apărătorului direct, putând din această poziție să arunce la coş, să plece în dribling sau să paseze.

Această poziție specifică mişcării în teren a jucătorului cu minge reprezintă mijlocul prin care se realizează „TRIPLA AMENINȚARE"

Un jucător în POZIȚIA TRIPLEI EMENINȚĂRI" este un atacant al cărui potențial ofensiv rămâne intact (el va putea să arunce la coş, să plece în dribling sau să paseze), lucru care, pentru apărare, reprezintă o amenințare permanentă.




Figura 46. Poziția fundamentală a atacantului cu minge

**Poziţia triplei ameninţări**

Poziţia triplei ameninţări constituie fundamentul necesar pe care trebuie să se bazeze tehnica şi tactica individuală ofensivă.

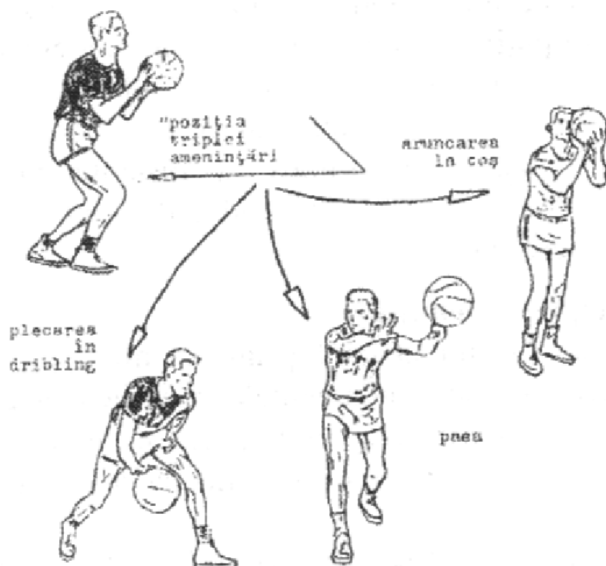



Figura 47. Posibilităţile de acţionare din poziţia triplei ameninţări

Pentru a da eficienţă acestei triple ameninţări, jucătorul va trebui să reuşească să ajungă un atacant complet:

- ⇨ el va căuta să deprindă o execuţie rapidă şi precisă a aruncării la coş de la distanţă sau semidistanţă;
- ⇨ îşi va dezvolta privirea periferică şi siguranţa unei execuţii precise pentru a fi un paseur abil;
- ⇨ îşi va perfecţiona tehnica unor plecări rapide în dribling, pentru a realiza acţiuni tehnico-tactice individuale de depăşire a propriului apărător.

### 6.3.4. **Opririle**

Element specific jocului de baschet ce este legat în mod direct de prevederile regulamentare privitoare la „înaintarea cu mingea” (regula paşilor).

Oprirea este precedată întotdeauna de prinderea mingii care se poate face fie prin prindere din pasă, fie prin prindere din dribling. deosebim două procedee tehnice de execuţie a opririi:

- ⇨ într-un timp (prin săritură)
- ⇨ în doi timpi (prin păşire)

**Oprirea într-un timp prin săritură**

*Prezentarea modelului*:

Reprezintă procedeul cu care se începe învăţarea acestui element şi se execută din alergare precedat de prinderea mingii din pasă sau din dribling.

În momentul care precede prinderea mingii jucătorul execută o uşoară săritură înainte. Prinderea mingii se face în săritură, aterizarea

executându-se pe ambele picioare care vor fi proiectate puțin înainte, centrul de greutate al corpului rămânând înapoia poligonului de sprijin al tălpilor pentru a anula inerția şi a oferi echilibru corpului. Gleznele, genunchii şi trunchiul se flectează astfel încât jucătorul să intre în poziție fundamentală.



Figura 48. Execuția opririi într-un timp

Dacă viteza de deplasare – care precede oprirea – este mare, se recomandă ca, după efectuarea aterizării propriu-zise, un picior să fie dus înainte, trecând în pivotare prin păşire şi realizând astfel o nouă frânare.

**Oprirea în doi timpi prin păşire**

*Prezentarea modelului*:

Procedeu cu o frecvență din ce în ce mai mare în jocul modern datorită vitezei crescânde de desfăşurare a jocului. Tehnica de execuție este asemănătoare opririi într-un timp: uşoară săritură concomitentă cu prinderea mingii, aterizare pe primul picior care ia contact cu solul pe călcâi, genunchiul fiind întins. Urmează flexia acestui genunchi – mişcare care contribuie la amortizarea şocului de aterizare – oprire. Proiecția centrului de greutate al corpului pe sol, din poziția dinapoia tălpii de contact este deplasată spre înainte, inerția alergării, cum şi eventuala dezechilibrare a corpului fiind anulate prin aşezarea înainte a celuilalt picior, cu talpa orientată oblic spre interior, contactul cu solul luându-se mai mult pe marginea internă a labei piciorului. Trunchiul se apleacă răsucindu-se uşor, umărul de pe partea piciorului din față ducându-se oblic înainte pe direcția de aşezare a acestui picior.



Figura 49. Execuția opririi în doi timpi

Greutatea corpului începe să fie repartizată pe acest picior, dar ea va trebui să rămână mai mult pe piciorul care a luat primul contact cu solul. În cazul în care inerția nu poate fi învinsă, tot cu piciorul celui de-al doilea timp al opririi se va executa o nouă păşire înainte, fără însă ca piciorul de contact cu solul – piciorul pivot – să fie ridicat. După oprire, piciorul din față va fi retras, jucătorul urmând să intre în poziția fundamentală a atacantului cu minge (poziția triplei amenințări”).

*Caracteristici generale de execuție*:

⇨ Tehnica opririlor trebuie înțeleasă ca fiind acea mişcare prin care jucătorul trece dintr-o stare dinamică, de multe ori foarte activă (alergare sau săritură), într-o stare statică (poziție fundamentală, pivotare, protecție de minge).

⇨ În execuția opririlor jucătorul trebuie să-şi păstreze echilibrul corpului indiferent de traiectoria pe care se înscrie acesta în timpul săriturii.

⇨ Picioarele vor fi împinse pe direcția deplasării, în momentul eterizării, astfel ca suprafața de sprijin să preceadă proiecția centrului de greutate pe sol. Cu cât viteza de deplasare este mai mare, cu atât suprafața de sprijin va fi mai depărtată de proiecția centrului de greutate pe sol. Pe măsură ce inerția este învinsă, proiecția centrului de greutate pe sol se va apropia şi va intra în interiorul suprafeței de sprijin.

⇨ Învingerea inerției se face prin lucrul de cedare-frânare, executat prin îndoirea picioarelor.

⇨ Indiferent de procedeul folosit, labele picioarelor vor fi depărtate pentru a asigura o bază de susținere corespunzătoare.

*Greşeli frecvente*:

⇨ în timpul săriturii, pentru realizarea opririi corpul se pleacă înainte.

⇨ la aterizare, picioarele nu sunt duse înainte suficient, înaintea proiecției centrului de greutate pe sol; nu se flectează genunchii suficient astfel ca în finalul opririi să se ajungă într-o ghemuire a corpului.

⇨ Picioarele – la oprirea în doi timpi – se aşează unul în prelungirea celuilalt, poligonul de susținere fiind astfel mult îngustat.

*Utilizare tactică*:

Este elementul folosit ori de câte ori jucătorul aflat în alergare primeşte mingea sau driblând, doreşte sau trebuie să se oprească. Precedat de prinderea mingii, este folosit ca fentă pentru realizarea demarcajului individual înaintea executării unei acțiuni tehnico-tactice individuale de depăşire”. Oprirea reprezintă totodată elementul component al acțiunii tactice individuale de ieşire la minge” în vederea asigurării prinderii mingii.

**Metodica învățării**

1. *Exerciții specifice (de tehnică)*

⇨ exerciții fără minge:

✓ din mers, ușoară alergare, la semne sau semnale se execută săritură ușoară cu aterizare în poziție fundamentală;

✓ sărituri repetate cu aterizare în poziție fundamentală;

✓ structuri de procedee tehnice fără minge.

⇨ exerciții cu minge:

✓ de pe loc, aruncarea mingii în sus – prindere cu săritură;

✓ aruncarea mingii în sus și înainte – prindere – oprire (figura 50)



Figura 50

✓ prindere de minge din pasă;

✓ prindere de minge din dribling;

2. *Structuri de procedee tehnice*:

✓ pe perechi-ieșire la minge –prindere –oprire –pasă – retragere cu spatele (figura 51)



Figura 51

✓ șir cu căpitan: ieșire la minge –prindere –oprire -pasă-revenire la coada șirului (figura 52)



Figura 52

✓ suveică simplă: ieșire la minge –prindere –oprire –pivotare 180º -pasă la șirul propriu –deplasare la coada șirului opus (figura 53)

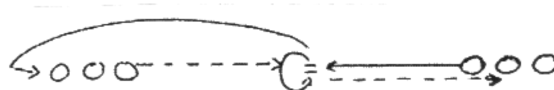


Figura 53

✓ dribling –oprire – pivotare – pasă și deplasare la coada șirului (figura 54)

✓ dribling –oprire –aruncare la coş de pe loc cu o mână de sus (figura 55)



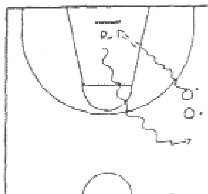


Figura 54 Figura 55

⇨ joc cu temă:
✓ la intrarea în posesia mingii, obligatoriu oprire
✓ pasă numai după oprirea din dribling
✓ respectarea structurii: ieşire la minge –oprire –dribling –oprire –aruncare la coş.

### 6.3.5. **Pivotarea**

Este unul dintre cele mai folosite elemente în jocul de baschet, întru totul specific acestui joc sportiv. Reprezintă realizarea poziţiei fundamentale a atacantului cu minge în diferite condiţii de execuţie, asigurând echilibrarea jucătorului ca urmare a unei opriri, protecţia individuală a mingii sau fentă ofensivă în realizarea acţiunii tehnico-tactice individuale de „depăşire" sau a unei aruncări la coş (de pe loc sau din săritură).

Pivotarea este elementul tehnic al jocului de baschet a cărui execuţie este condiţionată de prevederile regulamentului de joc. Execuţia greşită determină comiterea abaterii de „paşi", sancţionată prin pierderea posesiei mingii.

Clasificarea procedeelor de pivotare este următoarea:
⇨ Din punct de vedere al execuţiei:
✓ pivotare prin păşire
✓ pivotare prin întoarcere
⇨ Din punct de vedere tactic:
✓ pivotare ofensivă (spre înainte)
✓ pivotare defensivă (spre înapoi).

**Pivotarea prin păşire (spre înainte, spre înapoi)**

*Prezentarea modelului de execuţie*

Jucătorul – oprit în poziţie fundamentală, cu mingea în protecţie prin lucru de braţe – trece greutatea corpului pe piciorul ales ca „picior pivot", executând o uşoară flexie în toate articulaţiile trenului inferior. Corpul se apleacă spre înainte, călcâiul piciorului pivot se ridică de pe sol şi printr-o uşoară extensie în articulaţiile acestui picior, jucătorul execută o păşire spre înainte cu celălalt picior. Pingeaua piciorului pivot nu se va ridica de pe sol.

În timpul execuţiei, piciorul pe care se păşeşte (mobil) nu rămâne întins, ci este uşor îndoit din genunchi; când ia contact din nou cu solul, acesta preia o parte din greutatea corpului.

În executarea pivotării prin păşire spre înapoi, execuţia mişcării este aceeaşi, dar în sens invers, cu excepţia călcâiului piciorului de pivotare, care nu se ridică de pe sol.

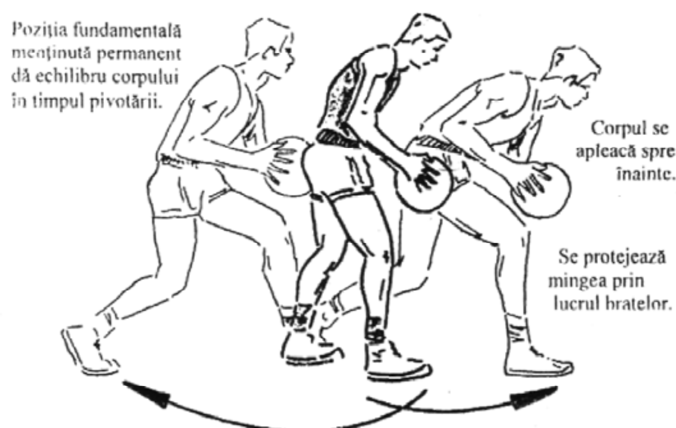



Figura 56. Pivotarea prin păşire

**Pivotarea prin întoarcere (spre înainte, spre înapoi)**

*Prezentarea modelului de execuție*

Mişcarea este asemănătoare celei descrise înainte. Important în această mişcare este descărcarea de greutate a piciorului oscilant şi impulsul dat de uşoara răsucire a umărului, trunchiului, şoldului şi a piciorului către direcția întoarcerii. În timpul pivotării, care se execută pe partea anterioară a tălpii (pingeaua) piciorului pivot, piciorul oscilant alunecă uşor pe sol. La terminarea întoarcerii (pivotării) jucătorul se va afla în poziție fundamentală, cu baza de susținere cava mai mare şi orienta spre noua direcție.

*Caracteristici generale de execuție*:

⇨ În timpul execuției pivotării se urmăreşte menținerea poziției fundamentale, concomitent cu realizarea protecției mingii.
⇨ Piciorul oscilant (mobil) nu se va deplasa niciodată până în poziția în care se află pe aceeaşi linie cu piciorul pivot.
⇨ Labele picioarelor trebuie să fie aproximativ paralele şi cu sprijin pe pingea, pentru a realiza o poziție cât mai echilibrată.
⇨ Articulațiile gleznelor şi genunchilor sunt permanent flexate, indiferent de acțiunea şi distanța dintre labele picioarelor.

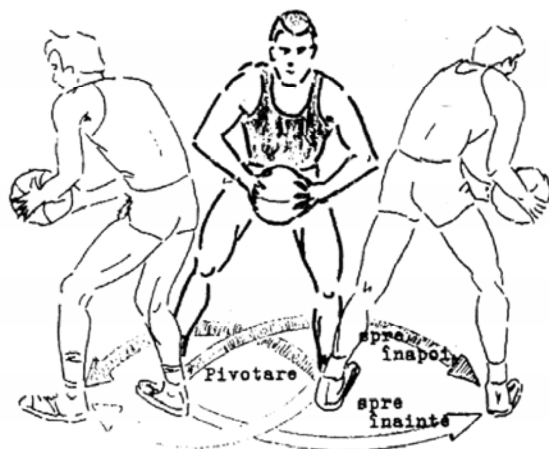



Figura 57. Pivotarea prin întoarcere

*Greşeli frecvente*:

⇨ Pivotarea se execută pe călcâiul piciorului şi nu pe pingea.
⇨ În timpul execuţiei se întind genunchii şi gleznele, creând o poziţie rigidă a întregului corp.
⇨ Se încrucişează picioarele; nu se păstrează paralelismul tălpilor.
⇨ Lipsa de coordonare în mişcările executate pentru protecţia mingii determină dezechilibrarea corpului în timpul execuţiei pivotării.

*Utilizare tactică*:
Pivotarea este folosită în jocul ofensiv roi de câte ori jucătorul are mingea şi execută opriri, protecţie de minge, blocaje ofensive, fente, precum şi în jocul jucătorului pivot sau centru.

**Metodica învăţării**

1. *Exerciţii specifice*:
⇨ exerciţii fără minge:
✓ piruete, mersul pe trotinetă" cu punct fix pe sol;
✓ păşiri înainte, înapoi, lateral, cu revenire în poziţie fundamentală;
✓ întoarceri prin păşiri repetate (înainte-înapoi);
⇨ din deplasări variate (alergare normală, deplasare cu spatele, deplasare laterală) opriri şi pivotări de voie, la semne sau semnale;
⇨ pe perechi-aruncarea mingii în sus şi puţin înainte-deplasare -prindere -oprire-pivotare prin păşire-pasă (figura 58)



Figura 58

⇨ acelaşi exercițiu, cu pivotare prin întoarcere până se ajunge cu fața la pereche;

⇨ pivotare cu schimbarea locului de ținere a mingii (elemente de protecție);

2. *Structuri de procedee tehnice*

⇨ dribling –oprire –pivotare -pasă-deplasare la coada şirului (figura 59)



Figura 59

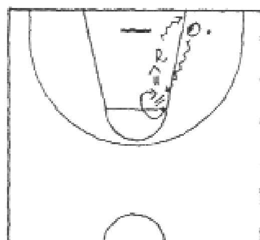
⇨ dribling –oprire -pivotare-aruncare la coş-recuperare (figura 60)

⇨ pasă-schimbare de direcție-ieşire la minge –prindere – oprire -pivotare-aruncare la coş-recuperare -deplasare în dribling la coada şirului (figura 61)

⇨ dribling-oprire cu prindere -pivotare-aruncare la coş - recuperare-deplasare cu dribling la coada şirului opus(figura 62)

⇨ dribling – 2 schimbări de direcție – oprire – aruncare la coş de pe loc – recuperare şi revenire la coada şirului în dribling (figura 63)

⇨ pase – n doi cu dribling şi finalizare cu aruncare la coş de pe loc (figura 64)



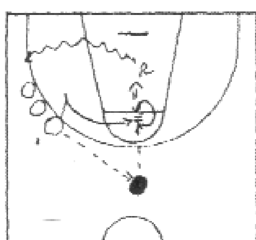
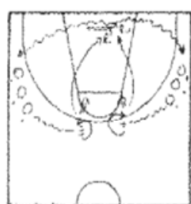
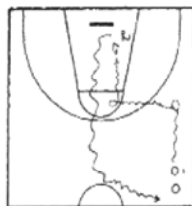


Figura 60 Figura 61





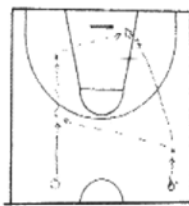


Figura 62. Figura 63. Figura 64.

⇨ joc 2x2; 3x3; 4x4 pe ½ teren cu temă:

✓ după prindere – oprire se execută obligatoriu pivotare;

✓ dribling –oprire –pivotare –pasă.

⇨ Joc 5x5 pe ½ şi 1/1 teren, cu temă.

*Utilizare tactică*: folosirea eficientă a execuției încadrată în acțiuni şi combinații tactice de joc , în sisteme de joc.



## 6.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unității de învățare 6**

Prin esența sa tehnico-tactică, pasa, ca element fundamental, pe lângă faptul că prezintă o gamă bogată de procedee, presupune neapărat prezența partenerului, execuția lui fiind condiționată de poziția şi viteza de deplasare a acestuia, de specificul fazei de joc, de plasamentul adversarului etc.

Prinderea şi ținerea mingii se repetă şi se perfecționează la învățarea şi consolidarea execuției opririi, pivotării şi protecției mingii, în cadrul unor structuri de procedee tehnice.

Pasa este deci condiționată de existența unui jucător care o efectuează şi de a altuia, căruia i se adresează. La reuşita ei ambii jucători trebuie să-şi dea concursul.

Procedeul pasa cu două mâini de la piept, de pe loc face parte din grupa paselor fundamentale, fiind folosit pentru pasarea mingii la distanțe mici şi medii, de până la 6-8 metri. Este pasa de bază şi specifică jocului de baschet.

În metodica învățării pasei cu două mâini de la piept, ca formații avem: perechi, triunghi, pătrat, octogon, două linii paralele, suveică simplă şi dublă, etc.

Element specific jocului de baschet, ce este legat în mod direct de prevederile regulamentare privitoare la „înaintarea cu mingea” (regula paşilor) oprirea este precedată întotdeauna de prinderea mingii care se poate face fie prin prindere din pasă, fie prin prindere din dribling. deosebim două procedee tehnice de execuție a opririi: într-un timp (prin săritură); în doi timpi (prin păşire).

Pivotarea este elementul tehnic al jocului de baschet a cărui execuție este condiționată de prevederile regulamentului de joc. Execuția greşită determină comiterea abaterii de „paşi”, sancționată prin pierderea posesiei mingii.

**Concepte şi termeni de reținut**: caracteristici de execuție, utilizare tactică.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1. Ținerea mingii cu două mâini la piept, în priză simetrică – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
2. Care este modelul de execuție pentru ținerea mingii cu două mâini în față, în priză asimetrică ?
3. Pasa cu două mâini de la piept de pe loc – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
4. Pasarea mingii cu două mâini din alergare – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
5. Oprirea într-un timp prin săritură – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
6. Pivotarea prin păşire – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării ?

**Teste de evaluare/autoevaluare**

- Răspundeți *adevărat* (dacă considerați că propoziția este adevărată) sau *fals* (dacă considerați că propoziția este falsă)!

1. *Pasa este element tehnic.*
2. *Pasa cu două mâini de la piept directă este procedeu tehnic.*

- Alegeți varianta corectă!

2. *Tehnica cu minge conține:*

a) Schimbarea de direcție, alergarea cu spatele
b) Aruncarea la coş, pasarea mingii
c) Săriturile, opririle
d) Jocul de picioare, aruncarea la coş, pivotarea

**Bibliografie obligatorie**

Colibaba, D:-E., Bota, I., *Jocuri sportive, Teorie şi metodică*, Editura Aldin, Bucureşti, 1998;
Dîrjan, C., *Baschet. Metodica instruirii juniorilor*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 1998.
Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.
Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.
Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

**Unitatea de învățare 7**

# JOCUL CU MINGEA (II)

**Cuprins**





## 7.1. Introducere

Driblingul reprezintă elementul tehnic care dă posibilitatea jucătorului cu minge să se deplaseze în teren, fără a se abate de la „regula paşilor" (înaintarea cu mingea).

Conform prevederilor regulamentare, driblingul poate fi executat prin împingerea, rostogolirea sau lovirea mingii în sol. Propriu-zis, driblingul constă dintr-o serie de impulsuri imprimate mingii, care o fac să ricoşeze din sol în raport cu direcția impulsiei şi viteza de deplasare a jucătorului.

Folosirea nemotivată tactic a driblingului conduce la întârzierea acțiunilor de atac şi la posibilitatea organizării apărării în vederea contracarării acțiunilor ofensive.

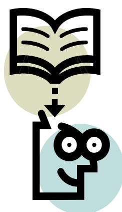
Aruncarea la coş reprezintă elementul cel mai important al jocului de baschet, prin care se concretizează scopul final al jocului: înscrierea de puncte.

Finețea rezultată din îndemânare constituie *factorul primordial* în execuția aruncărilor la coş, iar faptul că prin aruncarea la coş mingea este trimisă dintr-o acțiune în mişcare spre un punct fix, suspendat şi în plan orizontal, ridică gradul de dificultate al execuției tehnice, care trebuie să aibă o adresă cât mai precisă.

Cu o frecvență din ce în ce mai mică în jocul competițional, aruncările la coş de pe loc nu mai au o pondere atât de mare datorită apărărilor care au devenit din ce în ce mai active şi agresive. Totodată, menționăm că şi tehnica a evoluat datorită acestor situații, execuția aruncărilor la coş trebuind să depăşească posibilitățile de acționare ale apărătorilor.

Aruncările la coş cu două mâini sunt utilizate în baschetul modern din ce în ce mai rar, cu unele mici excepții referitor la finalizările de la distanță efectuate de unele jucătoare. Locul lor a fost luat de aruncările la coş executate cu o mână de pe loc sau din săritură. Totuşi, pentru copii şi junioare, pledăm pentru o inițiere şi

învățare a aruncării la coş cu două mâini de la piept, de pe loc, considerând că acest procedeu tehnic rămâne un procedeu de bază, ele suplinind, în general, lipsa forței în brațe a acestora.



## 7.2. **Obiectivele şi competențele unității de învățare**

***Obiectivele unității de învățare***:

La sfârşitul acestei unități de învățare, studenții vor fi capabili:

- să enumere elementele tehnice ale jocului cu mingea;
- să descrie procedeele tehnice fundamentale ale jocului cu mingea;
- să cunoască metodica de predare a elementele tehnice din jocul cu mingea.

***Competențele unității de învățare***:

– Însuşirea elementelor şi procedeelor tehnice din jocul cu mingea permite studenților să practice jocul de baschet respectând regulamentul oficial.

– Studenții vor cunoaşte traseul metodic al învățării fiecărui element şi procedeu tehnic din jocul cu mingea.

– Studenții vor cunoaşte regulamentul oficial al jocului de baschet şi vor putea organiza competiții sportive .



**Timpul alocat unității**: 2 ore



## 7.3. **Conținutul unității de învățare**

### 7.3.1. **Driblingul**

Reprezintă elementul tehnic care dă posibilitatea jucătorului cu minge să se deplaseze în teren, fără a se abate de la „regula paşilor” (înaintarea cu mingea).

Modul de execuție a driblingului se regăseşte într-un articol din regulamentul jocului, care, după ce arată ce se înțelege prin dribling, enunță ceea ce reprezintă abatere de la această regulă şi anume:

*....Un dribling se termină în momentul în care un jucător atinge simultan mingea cu ambele mâini sau când reține mingea cu una sau ambele mâini...”.*

*…Un jucător nu poate dribla a doua oară după ce a terminat primul dribling, doar dacă a pierdut controlul mingii ca urmare:*

- ⇨ *a unei aruncări la coş;*
- ⇨ *a lovirii mingii de către un adversar;*
- ⇨ *a unui control slab sau a unei pase, când mingea atinge sau a fost atinsă de un alt jucător…".*

Conform prevederilor regulamentare, driblingul poate fi executat prin împingerea, rostogolirea sau lovirea mingii în sol. Propriu-zis, driblingul constă dintr-o serie de impulsuri imprimate mingii, care o fac să ricoşeze din sol în raport cu direcția impulsiei şi viteza de deplasare a jucătorului.

Ca urmare, deosebim **driblingul înalt** sau **jos**, executat **pe loc** sau **în alergare**, toate acestea fiind determinate de situația tactică impusă de momentul jocului.

*Prezentarea modelului de execuție*:

De pe loc sau din alergare, mecanismul de execuție al mişcării este acelaşi. Singura deosebire constă în unghiul sub care este impulsionată mingea spre sol, acesta fiind determinat de viteza de deplasare a jucătorului (figurile 65, 66, 67)



Figura 65. Dribling pentru protecția mingii (sau de aşteptare)



Figura 66. Dribling de trecere din terenul de apărare în terenul de atac

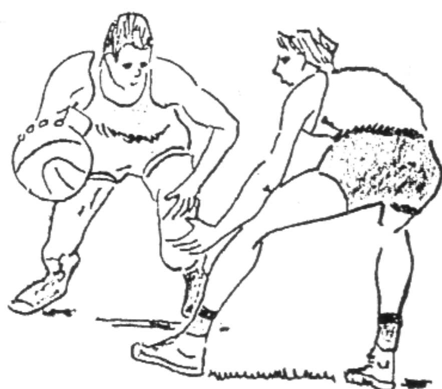


Figura 67. Dribling în acțiunea tehnico-tactică individuală dedepăşire” a adversarului

În driblingul pe loc, de aşteptare, impulsia imprimată mingii va fi verticală; în cazul driblingului din alergare, impulsia va fi înapoia axului vertical al mingii, pe partea dinspre jucător, impactul mingii cu solul având un unghi cu atât mai mare cu cât viteza de deplasare a atacantului este mai mare.

Palma, cu degetele răsfirate – formând o cupă inversă – , ia contact cu mingea încă pe traiectoria ei ascendentă (din ricoşeul solului), acoperind o parte din calota superioară, puțin înapoi, a mingii. prin flexarea brațului din articulațiile cotului şi ale mâinii (cea a pumnului) se amortizează forța ascensională a mingii care este totodată controlată; imediat, palma imprimă mingii o nouă impulsie spre sol printr-o mişcare a antebrațului din articulația cotului, a pumnului şi degetelor, conducând mingea pe această traiectorie ascendentă.

Impulsul dat mingii spre sol va fi orientat puțin lateral, oblic şi înainte față de jucător, unghiul de contact al mingii cu solul depinzând de viteza de deplasare a jucătorului.

Sensul impulsiei este controlat de lucrul din articulațiile pumnului şi degetelor, ceea ce determină, totodată, înălțimea şi viteza cu care mingea va ricoşa din sol precum şi direcția pe care aceasta o va căpăta.

Întreg acest ansamblu de mişcări (lucrul brațului, antebrațului şi al palmei pe traiectoria ascendentă şi descendentă a mingii) este cunoscut sub denumirea plastică de „mişcare de pompare” (figura 68), fiind asemuită celei specifice scoaterii apei cu ajutorul unei pompe de tip american. În timpul execuției, corpul nu se balansează, lucrul brațului fiind independent de mişcările celorlalte segmente ale corpului. Acesta păstrează o poziție uşor plecată, înclinarea lui fiind raportată la viteza de deplasare a jucătorului: la o viteză de deplasare mai mare, corpul este mai ridicat, cu trunchiul mai drept.



Figura 68. „Mişcarea de pompare” a braţului cu care se efectuează driblingul

Braţul opus celui cu care se driblează este uşor îndoit din cot şi constituie un element de protecţie a mingii din lateral.

Capul este ridicat, cu privirea cuprinzând un câmp vizual cât mai mare.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Mingea este plesnită sau lovită şi nu împinsă prin lucrul braţului şi al palmei.

⇨ Trunchiul prea aplecat din flexia bazinului micşorează câmpul vizual al jucătorului.

⇨ Corpul se balansează vertical în timpul executării driblingului.

⇨ Se priveşte mingea şi nu jocul în ansamblul lui.

*Utilizare tactică*:

Folosirea acestui element ofensiv de mişcare în teren a jucătorului cu mingea trebuie să fie motivată tactic în timpul jocului:

⇨ de trecerea mingii din apărare în terenul de atac;

⇨ ca element de organizare a sistemului de atac;

⇨ în atacul în superioritate numerică, în acţiunile de depăşire”, pe contraatac;

⇨ împotriva apărărilor agresive;

⇨ pentru scoaterea (degajarea)mingii din zone aglomerate şi după recuperarea la panou.

Folosirea nemotivată tactic a driblingului conduce la întârzierea acţiunilor de atac şi la posibilitatea organizării apărării în vederea contracarării acţiunilor ofensive.

**Metodica învăţării**:

1. *Exerciţii pentru însuşirea tehnicii (individual*):

⇨ dribling pe loc:

- ✓ cu mâna dreaptă, cu mâna stângă
- ✓ înalt, mediu, jos
- ✓ cu trecerea mingii în dribling în jurul picioarelor

✓ în față, trecerea mingii cu o impulsie dintr-o mână în alta

⇨ dribling din mers şi uşoară alergare:

✓ cu mâna dreaptă, cu mâna stângă

✓ înainte, înapoi, cu fața, cu spatele, lateral, exerciții dirijate de profesor

✓ înalt, mediu, jos

⇨ dribling cu variații de ritm la diferite semne şi semnale

⇨ dribling printre obstacole, schimbând mâna în dreptul fiecărui obstacol (se driblează cu mâna opusă obstacolului) (figura 69)

⇨ în formație de şir (4-5): dribling după un jucător mai îndemânatic, imitând deplasările acestuia

⇨ dribling pe suprafețe limitate, cu schimbări de direcție şi cu scoaterea mingii din dribling a colegilor

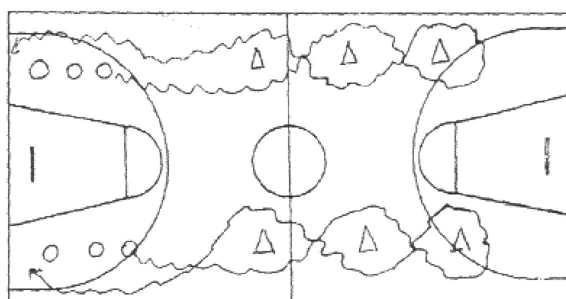


Figura 69

⇨ micul maraton" în dribling

⇨ dribling cu schimbări de direcție:

✓ cu trecerea mingii prin față

✓ cu trecerea mingii pe la spate

✓ cu trecerea mingii printre picioare

✓ cu piruetă.

2. *Structuri de procedee tehnice*:

⇨ dribling – oprire – pasă – deplasare la coada şirului unde s-a pasat (figura 70)

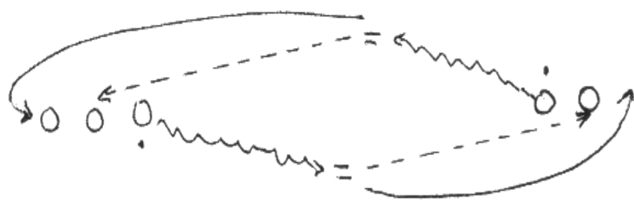


Figura 70

⇨ dribling – oprire – pivotare – pasă – revenire la coada şirului (figura 71)

⇨ dribling – aruncare la coş din dribling: (figura 72)

jucătorul 1 execută dribling, aruncare la coş din dribling, deplasare la coada celuilalt şir; jucătorul 2 recuperează mingea, execută dribling pe mediana terenului, oprire, pivotare, pasă şi deplasare la coada şirului unde a pasat



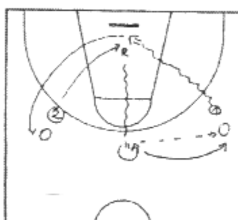


Figura 71 Figura 72

⇨ pase în doi cu încrucişare în dribling (figura 73)

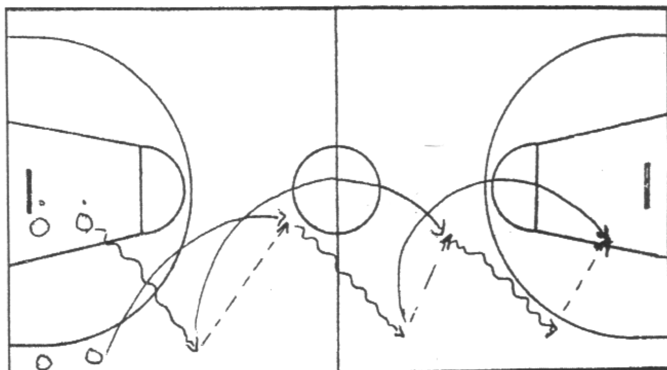


Figura 73

⇨ dribling în prezenţa apărătorului: 1x1 la început fără intervenţie la minge

⇨ joc 2x2; 3x3 pe ½ teren cu temă:

✓ se execută 2-3 driblinguri şi apoi se pasează

✓ se execută dribling numai după prindere cu oprire într-un timp

✓ se poate pasa numai după execuţia opririi din dribling

⇨ joc 5x5 pe ½ teren, pe tot terenul, cu temă

7.3.2. **Aruncarea la coş**

Aruncarea la coş reprezintă elementul cel mai important al jocului de baschet, prin care se concretizează scopul final al jocului: înscrierea de puncte.

⇨ Reprezintă elementul tehnic care se bucură de cea mai mare atenţie în procesul de învăţare şi antrenament, pe toate treptele şi la toate nivelurile de pregătire.

⇨ Reprezintă o acţiune individuală de mare răspundere, constituind, în final, rezultatul eforturilor depuse de toţi jucătorii echipei.

⇨ Reprezintă elementul care poate să ofere suprema satisfacţie atât jucătorilor, cât şi celor care asistă la desfăşurarea unui joc.

Fineţea rezultată din îndemânare constituie **factorul primordial** în execuţia aruncărilor la coş, iar faptul că prin aruncarea la coş mingea este trimisă dintr-o acţiune în mişcare spre un punct fix, suspendat şi în plan orizontal, ridică gradul de dificultate al execuţiei tehnice, care trebuie să aibă o adresă cât mai precisă.

În joc, aruncarea la coş nu poate şi nu trebuie să fie o acţiune întâmplătoare, făcută fără nici un discernământ. Ea trebuie:

– să aibă la bază un procedeu tehnic de aruncare bine însuşit

– să aibă o justificare tactică a execuţiei în momentul dat al jocului.

Aruncarea la coş, prin însăşi gradul ridicat de dificultate al execuţiei şi adresei solicitate, este influenţată de o serie de factori de ordin intern sau extern.

Ca **FACTORI INTERNI**, de ordin biomecanic, considerăm:

⇨ **Procedeul de execuţiei să corespundă** cât mai bine **modelului optimal de execuţie** din punctul de vedere al:

– caracteristicii mişcării respective (procedeu tehnic)

– legilor biomecanice.

⇨ Aruncarea propriu-zisă să fie executată ca urmare a realizării aşa – numitului „**moment de echilibru**” al întregului corp.

⇨ În timpul execuţiei, gruparea forţelor biomecanice ale complexului de mişcări, realizată ca urmare a interacţiunii neuro-musculare, conduce la uşurarea condiţiilor de execuţie a aruncării: **necesitatea coordonării acţiunii dintre lucrul braţului (sau braţelor) şi cel al picioarelor.**

⇨ În execuţia finală a mişcării, **palma (palmele) constituie ultimul plan director**: finalizarea tehnicii de aruncare prin acţiunea palmei constituie, în majoritatea cerinţelor, elementul determinant.

⇨ Cantitatea de lucru realizată în pregătire, cât şi experienţa practică căpătată de jucător, conduc la o determinare din ce în ce mai precisă a **aprecierii condiţiilor de execuţie a aruncării**: depărtarea de coş, unghiul faţă de coş, înălţimea traiectoriei de aruncare, aruncare la inel sau cu panoul.

⇨ **Modul de fixare a reperului de aruncare**: pentru aruncările de la semidistanţă şi distanţă se recomandă aruncarea la coş fără panou; ca urmare, privirea jucătorului se va fixa asupra unui punct situat aproximativ la 30-40 cm deasupra marginii anterioare a inelului. Aruncarea cu panoul se recomandă a fi folosită pentru finalizările efectuate din apropierea coşului sau de la mică distanţă, privirea fiind îndreptată spre un loc din interiorul dreptunghiului mic înscris pe panou.

Tot în categoria factorilor interni, dar de ordin psihic şi cu o mare doză de subiectivism în aprecierea acestora, considerăm:

⇨ **Starea psihică**: preocupările di afara procesului de pregătire şi de joc încetinesc reflexele şi împiedică concentrarea atenţiei; aceasta este una dintre raţiunile pentru care jucătorii trebuie să – şi păstreze permanent calmul în teren, oricare ar fi situaţia împotriva lor: publicul care strigă, adversarul care-i provoacă, partenerii care greşesc, arbitrii cărora ei nu le înţeleg deciziile…

⇨ **Concentrarea atenţiei**: calmul şi încrederea permit jucătorului de a judeca situaţia de joc, a momentului tactic oportun, să fixeze” reperul aruncării la coş şi totodată să se concentreze asupra execuţiei sale înainte, în timpul şi după finalizare.

⇨ **Încrederea** în reuşita aruncării este determinată de starea afectivă şi emoţională a jucătorului, de pregătirea sa, de stabilitatea sistemului său nervos, de dispoziţia momentului respectiv.

⇨ **Relaxarea** permanentă a întregului organism şi cu precădere a articulaţiei mâinii (mâinilor) cu care efectuează finalizarea.

Ca **FACTORI EXTERNI**, putem enumera toţi factorii legaţi de: materiale, instalaţii, agenţi fizici naturali (când se foloseşte terenul în aer liber), mediul ambiant.

Considerăm necesar a sublinia unele probleme legate de traiectoria mingii în aruncările la coş. Aceasta influenţează direct asupra intrării mingii în coş, a preciziei. Traiectoria mingii faţă de coş poate fi:

⇨ înaltă: mingea vine şi cade aproape perpendicular, având accesibilă aproximativ 4/5 – imi din suprafaţa coşului. Prezintă dezavantajul că lungimea zborului mingii influenţează asupra preciziei aruncării

⇨ medie: prezintă avantajele şi dezavantajele distanţei pe care o parcurge mingea, deschiderea coşului fiind de 2/3 – imi din suprafaţa lui

⇨ întinsă: mingea aruncată la coş zboară puţin deasupra coşului şi nu poate avea decât minimum 1/3 – ime deschidere din suprafaţa coşului. Are în schimb avantajul că mingea parcurgând o distanţă mai mică până la coş, posibilităţile de deviere a acesteia sunt mici.

Din caracteristicile celor trei traiectorii, reiese că cea mai avantajoasă este traiectoria medie, deoarece oferă o suprafaţă destul de mare din coş deschisă, mingea parcurgând în zbor o distanţă ceva mai mică până la coş şi posibilităţile de deviere sunt mai mici.

Pentru obţinerea celei mai optime traiectorii se recomandă ca unghiul sub care pleacă mingea, faţă de orizontală, să fie, în general, de 70º şi niciodată sub 45º. Mingea, pe traiectoria sa, trebuie să atingă punctul maxim de înălţime în a doua treime a distanţei dintre jucător şi coş.

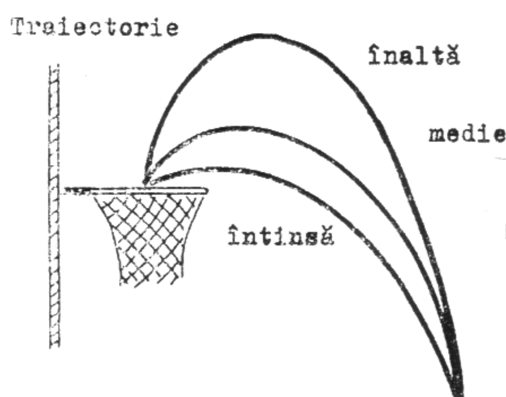



Figura 74. Tipurile de traiectorie a mingii aruncate la coş

### 7.3.3. Sistematizarea aruncărilor la coş

Aruncarea la coş este elementul tehnic cu cea mai mare varietate de procedee de execuţie.

În prezentarea noastră vom aborda numai procedeele tehnice cele mai importante, pe care le considerăm ca fundamentale şi sunt

prezente, totodată şi în curriculum şcolar (programa şcolară) de specialitate.

Clasificarea aruncărilor la coş poate fi sistematizată astfel:

1º Din punct de vedere al poziției jucătorului:

– aruncări de pe loc
– aruncări din alergare: precedate de prinderea mingii din dribling, precedate de prinderea mingii din pasă
– aruncări din săritură

2º Din punct de vedere al distanţei:

– aruncări cu valoare de 1 punct (aruncări libere)
– aruncări cu valoare de 2 puncte
  a. din apropierea coşului (până la 2 m distanţă de coş)
  b. de la semidistanţă (3 – 6,25 m de coş)
– aruncări cu valoare de 3 puncte
  a. de la distanţă (peste 6,25 m de coş)

3º Din punct de vedere al execuţiei:

a. aruncări la coş cu două mâini
   - aruncări la coş cu o mână
b. aruncări la coş cu panoul
   - aruncări la coş fără panou, direct la inel
c. procedee de bază (fundamentale)
   - procedee speciale

## ARUNCĂRILE LA COŞ DE PE LOC

Cu o frecvenţă din ce în ce mai mică în jocul competiţional, aruncările la coş de pe loc nu mai au o pondere atât de mare datorită apărărilor care au devenit din ce în ce mai active şi agresive. Totodată, menţionăm că şi tehnica a evoluat datorită acestor situaţii, execuţia aruncărilor la coş trebuind să depăşească posibilităţile de acţionare ale apărătorilor.

Aruncările la coş de pe loc rămân totuşi, procedee tehnice de bază pentru formarea mecanismului şi a stereotipiei mişcării de aruncare la coş în etapa de iniţiere. Ele rămân de bază şi pentru faptul că aruncările libere, la orice nivel de pregătire, sunt executate tot de pe loc, că în jocul juniorilor şi senioarelor deţin totuşi o pondere mare în finalizările executate de la distanţă.

## ARUNCAREA LA COŞ CU DOUĂ MÂINI DE LA PIEPT

Aruncările la coş cu două mâini sunt utilizate în baschetul modern din ce în ce mai rar, cu unele mici excepţii referitor la finalizările de la distanţă efectuate de unele jucătoare. Locul lor a fost luat de aruncările la coş executate cu o mână de pe loc sau din săritură. Totuşi, pentru copii şi junioare, pledăm pentru o iniţiere şi învăţare a aruncării la coş cu două mâini de la piept, de pe loc, considerând că acest procedeu tehnic rămâne un procedeu de bază, ele suplinind, în general, lipsa forţei în braţe a acestora.

*Prezentarea modelului de execuție*:

Jucătorul, orientat cu fața pe direcția aruncării, aflat în poziție fundamentală medie, cu mingea ținută în priză simetrică în dreptul pieptului, privirea trecând pe deasupra mingii, fixează coşul. Picioarele, cu tălpile paralele şi eventual una puțin înaintea celeilalte, sunt depărtate normal, cu genunchii şi gleznele semiflexate. Trunchiul puțin aplecat spre înainte, cu brațele îndoite şi coatele apropiate de corp, cu articulațiile pumnilor în flexie dorsală pentru a da o priză activă în ținerea mingii.

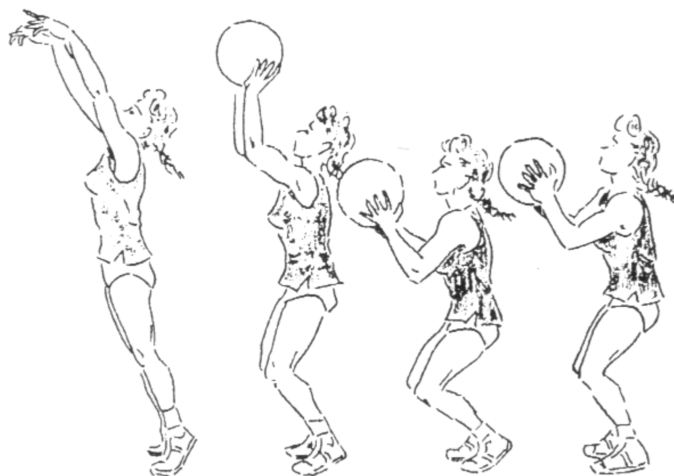


Figura 75. Aruncarea la coş cu două mâni de la piept, de pe loc

Execuția începe printr-un impuls al picioarelor însoțit de ridicarea corpului şi ducerea mingii, prin dreptul feței, în sus şi spre înainte. Brațele se întind din coate şi mingea părăseşte mâinile cât mai sus posibil şi, datorită mişcării „de biciuire" executată din articulațiile pumnilor, i se imprimă acesteia un ultim impuls şi o ratare în timpul traiectoriei.

În finalul aruncării, corpul jucătorului este întins, cu brațele orientate oblic în sus, cu palmele în jos şi puțin în afară, degetele întinse şi răsfirate. În tot timpul aruncării, privirea nu trebuie să părăsească ținta spre care a fost aruncată mingea (inel sau panou).

*Greşeli frecvente*:

⇨ Ținerea mingii în priză pasivă (palmele țin mingea de calota ei superioară).

⇨ Executarea din articulațiile pumnilor a unei mişcări suplimentare cu mingea (jos-sus) – DESENUL A – sau a unei mişcări de rotare prin coborârea mingii spre abdomen – DESENUL B.




Figura. 76. Greşeli în tehnica de execuţia aruncării la coş cu două mâni de la piept, de pe loc

⇨ Insuficienta coordonare a impulsiei dintre picioare şi braţe.

⇨ Braţele se întind numai înainte, imprimând mingii o traiectorie întinsă.

⇨ Braţele acţionează inegal, modificând direcţia de aruncare a mingii.

*Utilizare tactică*:

Procedeu folosit în etapa de iniţiere şi mai apoi doar de către jucătoare în efectuarea aruncărilor la coş de la distanţă sau semidistanţă, împotriva apărărilor mai puţin active şi mobile.

**ARUNCAREA LA COŞ CU O MÂNĂ DIN FAŢĂ**

Aruncarea la coş cu o mână a devenit un element fundamental de finalizare în jocul modern. Biomecanica de execuţie a părţii finale a aruncării este asemănătoare pentru toate procedeele şi condiţiile de execuţie a aruncărilor la coş. În raport de particularităţile şi calităţile motrice ale fiecărui jucător, execuţia aruncării la coş cu o mână de pe loc a căpătat unele variante prin care doar poziţia iniţială de ţinere a mingii este modificată. Astfel vom întâlni:



Figura 77. Aruncarea la coş din ţinerea mingii în dreptul umărului în care mingea este plasată lateral, în dreptul umărului şi în momentul execuţiei prezintă un moment în care aceasta rămâne în echilibru pe palma braţului de aruncare.



Figura 78. Aruncarea la coş din ținerea mingii deasupra capului

în care mingea este dusă în timpul elanului" pentru aruncare deasupra capului, execuția solicitând mai multă forță în brațul de aruncare.

## ARUNCAREA LA COŞ DIN ȚINEREA MINGII DEASUPRA CAPULUI

*Caracteristici de execuție*:

Jucătorul – în poziție fundamentală medie este orientat către coş, cu trunchiul puțin aplecat înainte, cu tălpile paralele şi depărtate aproximativ la lățimea umerilor. Piciorul de partea brațului de aruncare este cu o jumătate de talpă înaintea celuilalt. Greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare, pe întreaga suprafață a tălpilor.

Mingea este ținută în priză asimetrică cu două mâini. Palma mâinii care execută aruncarea se află înapoi şi puțin sub minge, cu degetele răsfirate şi cu cotul orientat către direcția coşului şi la nivelul umărului; cealaltă mână sprijină mingea din lateral.

Execuția aruncării începe printr-o triplă flexie a membrelor inferioare care fac ca centrul de greutate al corpului să coboare puțin; în acest timp, mingea rămâne în dreptul frunții, brațul formând cu antebrațul un unghi aproape drept.

Din această poziție intermediară în care mingea continuă să fie ținută cu două mâini, se execută o triplă extensie, concomitent şi coordonat cu ducerea brațelor în sus. În continuare, mingea este trecută pe palma brațului de aruncare şi părăseşte mâna ca urmare a unei ultime impulsii date printr-o flexie palmară pronunțată din articulația pumnului, mişcarea „de biciuire". Celălalt braț constituie element de protecție pe ultima parte a aruncării.

În finalul execuției, corpul este extins, uşor pe vârfuri, cu greutatea repartizată în mod egal pe ambele picioare; brațul de aruncare este întins în sus şi înainte, palma cu degetele răsfirate, orientată în jos şi puțin în afară. Degetele index şi mijlociu sunt îndreptate către direcția aruncării.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Priza la minge nu este asimetrică, mingea fiind ţinută în palme în formă de „pâlnie" (una în faţă, iar cealaltă înapoia mingii).
⇨ Cotul braţului de aruncare este orientat în lateral şi nu pe direcţia aruncării la coş.
⇨ Degetele mâinii care aruncă nu acoperă o suprafaţă cât mai mare de pe calotă, nefiind răsfirate suficient pe minge.
⇨ Poziţia iniţială incorectă: jucătorul ţine înainte piciorul opus braţului cu care execută aruncarea la coş, iar greutatea corpului este repartizată pe piciorul din faţă.
⇨ Nu se imprimă mingii, în partea finală a aruncării, mişcarea de biciuire" care trebuie să fie dată prin impulsia din articulaţia pumnului, iar planul palmei nu este perpendicular pe direcţia aruncării la coş.

*Utilizare tactică*:

Aruncarea la coş cu o mână de pe loc reprezintă procedeul cel mai folosit în jocul actual de baschet pentru aruncările efectuate de la distanţe medii şi mari. Reprezintă, totodată, mecanismul de bază pentru aruncările cu o mână executate din deplasare şi din săritură.

Acest procedeu tehnic trebuie însuşit de toţi jucătorii, indiferent de sex şi vârstă.

**Metodica învăţării**

1. *Exerciţii tehnice* – Aruncarea la coş de pe loc **cu o mână** sau **cu două mâini** Figura 78:
   - ✓ din apropierea panoului (1m), din unghi de 45º faţă de panou (se va insista asupra coordonării braţe-picioare şi lucrului din articulaţia pumnului)
   - ✓ schimbarea unghiului de aruncare (90º) şi a părţii panoului: 3 unghiuri de bază – laterale, la 45 º – şi perpendicular pe panou.

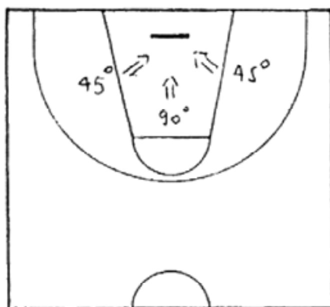



Figura 78

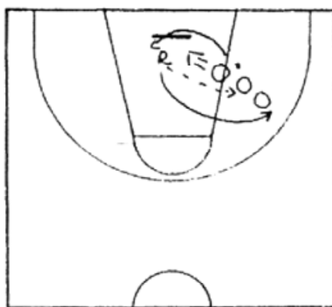


Figura 79

⇨ Individual, fiecare jucător aruncă la coş, recuperează mingea şi o pasează următorului din şir, după care se deplasează la coada şirului Figura 79

⇨ Din aceiaşi formaţie, se măreşte treptat distanţa (fără să afecteze execuţia corectă – mecanismul de bază), se schimbă partea şi unghiul; se poate arunca în această etapă şi fără panou.

⇨ Exerciții de aruncare la coş cu două şiruri: aruncători – pasatori Figura 80

⇨ Exerciții de aruncări cu 3 şiruri: aruncători – recuperatori – pasatori Figura 81

⇨ Concurs de aruncări:

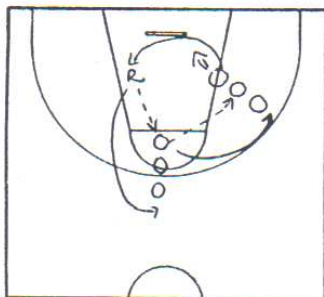
✓ cine înscrie mai repede 5 coşuri?"

✓ cine înscrie mai multe coşuri din 5-10 aruncări?"

✓ cine înscrie mai repede 2 coşuri consecutive?"

✓ cine înscrie mai repede 5 coşuri din 5 poziții diferite?"

**Notă**: concursurile de aruncări se pot organiza individual, pe perechi sau pe echipe, în funcție de numărul de mingi şi de panouri.



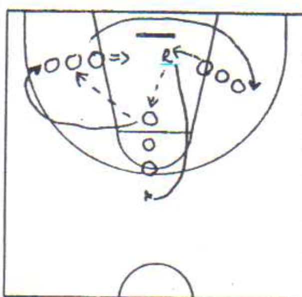


Figura 80 Figura 81

2. *Structuri de procedee tehnice*:

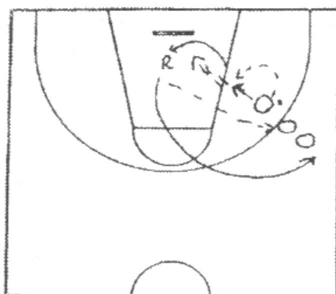
⇨ fentă de aruncare – aruncare la coş

⇨ fentă de pasare –aruncare la coş

⇨ fentă de depăşire –retragere –aruncare la coş

⇨ aruncarea mingii înainte (1m) –deplasare –prindere – oprire –aruncare la coş –recuperare –pasă la şir –deplasare la coada şirului Figura 82

⇨ dribling –prindere –oprire –aruncare la coş –recuperare –pasă –deplasare la coada şirului propriu sau opus Figura 83



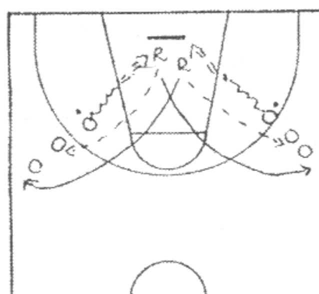


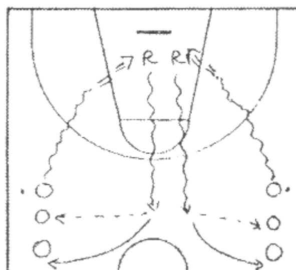
Figura 82 Figura 83

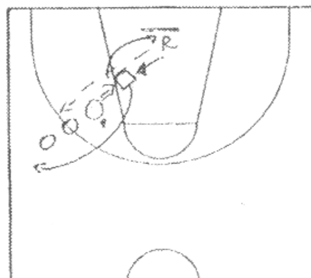
⇨ dribling – prindere – oprire – aruncare la coş – recuperare – dribling – pasă din alergare – deplasare la coada şirului propriu sau opus Figura 84

⇨ aruncare la coş, de pe loc, cu adversar, cu temă:

✓ marcaj la distanță

✓ marcaj cu ieşire întârziată la jucătorul care aruncă la coş Figura 85


Figura 84


Figura 85

- ✓ joc cu temă: 2x2;3x3 la un panou; 5x5 bilateral.

**Notă:** tema poate fi: valoarea coşului, marcată după o anumită structură de procedee tehnice, este de 3-4-5 puncte etc.

## ARUNCAREA LA COŞ CU O MÂNĂ DE SUS, DIN DRIBLING

*Prezentarea modelului* (Figura 86)

Reprezintă, dintre toate procedeele de finalizare din alergare, aşa-numitul procedeu clasic", modelul cel mai uşor de realizat, întrucât execuția lui se face din apropierea coşului şi, de cele mai multe ori, cu panoul.

Driblând în alergare, jucătorul va da un impuls mai puternic mingii la ultimul dribling în sol, pentru a avea posibilitatea să efectueze o păşire mai lungă (cu piciorul de pe partea mâinii de aruncare) decât cea normală, din timpul alergării. Impulsia mai puternică a mingii în sol, coordonată cu această păşire mai lungă, permite ca mingea să poată fi uşor prinsă cu două mâini şi adusă la piept.


Figura 86

Alergarea este continuată cu o a doua păşire – pe celălalt picior, care ia contact cu solul, având rolul de a frâna şi bloca viteza de translație, pentru ca prin rularea „călcâi –talpă -vârf" a labei piciorului „de bătaie", aceasta să fie transformată în forță de înălțare în săritură.

Desprinderea de pe sol este ajutată şi prin pendularea dinapoi spre înainte şi în sus a genunchiului celuilalt picior, cu ducerea coapsei acestuia până la orizontală.

Corpul şi piciorul de bătaie” se extind, mişcarea de aruncare fiind începută de braț prin ducerea mingii deasupra nivelului capului – în dreptul frunții, brațul formând cu antebrațul un unghi aproape drept.

Din momentul în care mâna care sprijină mingea nu mai are contact cu aceasta, brațul respectiv, flexat din cot şi orientat spre în afară, , se constituie drept element de protecție a mingii în timpul aruncării propriu-zise.

Aruncarea la coş se execută în punctul maxim al săriturii, corpul fiind întins, brațul orientat pe direcția aruncării, mingea părăsind mâna ca urmare a unui ultim impuls dat prin flexia palmară a articulației pumnului (aşa –numita mişcare „de biciuire”). Acesta determină un final în care palma, cu degetele întinse şi răsfirate, este orientată în jos şi puțin în afară.

Aterizarea se face pe ambele picioare şi, pe cât posibil, cât mai aproape de locul de desprindere în săritură, aceasta pentru ca jucătorul, în caz de nereuşită a finalizării, să poată participa la recuperare (eventual la o nouă aruncare).

*Greşeli frecvente*:

⇨ Nu se respectă regula paşilor”, jucătorul efectuând mai mult de două păşiri cu mingea în mână.

⇨ Genunchiul de pe partea brațului de aruncare nu este pendulat corespunzător, determinând o foarte mică înălțare în săritură.

⇨ Pendularea laterală a mingii între cele două păşiri determină dezechilibrări.

⇨ Brațul de aruncare nu se întinde complet, iar palma nu imprimă mingii acel impuls final „de biciuire”, determinat de flexia palmară a articulației pumnului.

⇨ Slaba colaborare dintre lucrul picioarelor şi al brațului de aruncare determină o aterizare dezechilibrată şi pe un singur picior.

*Utilizare tactică*

Procedeul descris este folosit ca finalizare din apropierea coşului sau, eventual, de la distanțe mai mici față de acesta, ca urmare a unor acțiuni tehnico-tactice individuale (depăşire” şi pătrundere”, „superioritate numerică” în contraatac etc.) sau colective (combinații de 2 şi 3 jucători realizate în cadrul sistemului ofensiv al echipei).

**Metodica învățării**

1. *Exerciții pentru învățarea mecanismului de bază (tehnice)*:

⇨ din apropierea panoului (1,5 m), din unghi de 45º de panou, cu mingea ținută în priză asimetrică cu două mâini, se execută păşire pe piciorul stâng (pentru dreptaci), desprindere în săritură simultan cu ducerea coapsei piciorului drept la orizontală, aruncare la coş, aterizare pe ambele picioare aproximativ în locul desprinderii;

⇨ se măreşte distanța cu un pas, se execută o păşire pe piciorul drept, mai lungă, păşire pe piciorul stâng cu desprindere în săritură simultan cu ducerea coapsei piciorului drept la orizontală,

aruncare la coş, aterizare pe ambele picioare aproximativ în locul desprinderii;

⇨ de la o distanţă de 2,5 –3m faţă de coş, se execută păşire cu piciorul stâng simultan cu trimiterea mingii în sol înainte, păşire cu piciorul drept o dată cu prinderea mingii venite din sol, păşire pe piciorul stâng, desprindere în săritură şi aruncare la coş, urmată de aterizare pe ambele picioare, cât mai aproape de locul desprinderii;

⇨ de la o distanţă de 4 m faţă de coş, se execută dribling pe loc, o impulsie a mingii mai puternică înainte, ceea ce înseamnă semnalul de păşire cu piciorul stâng, păşire cu piciorul drept simultan cu prinderea mingii, păşire cu piciorul stâng –desprindere în săritură –aruncare la coş –aterizare pe ambele picioare;

⇨ de la o distanţă de 7 m faţă de coş, se execută dribling cu finalizare cu aruncare la coş din dribling –recuperarea mingii –dribling şi pasă la jucătorul care urmează execuţia şi deplasare la coada şirului Figura 87

2. *Structuri de procedee tehnice*:

⇨ dribling –oprire –pivotare –pasă –schimbare de direcţie –pătrundere spre coş, prinderea mingii –dribling –aruncare la coş din dribling –deplasare la coada şirului opus Figura 88

⇨ pase-n doi din deplasare cu încrucişare în dribling şi finalizare cu aruncare la coş din dribling Figura 89

⇨ joc 2x2;3x3 cu temă:

✓ coşul marcat din dribling valorează 3 puncte; câştigă echipa care ajunge mai repede la 10 puncte, etc.

⇨ joc 5x5 bilateral, cu temă.

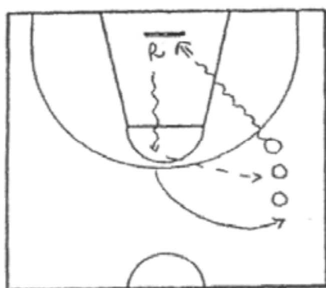


Figura 88

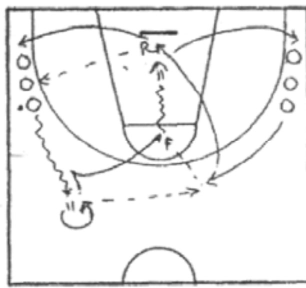


Figura 89

## ARUNCAREA LA COŞ CU O MÂNĂ DE SUS, DIN ALERGARE

*Prezentarea modelului de execuţie*

Acest procedeu de finalizare are o biomecanică aproape identică celei descrise anterior, cu singura deosebire că mingea îi este pasată jucătorului care urmează să finalizeze. Figurile 90 şi 91 Acesta, în alergare, îşi coordonează astfel paşii ca momentul de prindere a mingii să coincidă cu o păşire ceva mai lungă decât în mod obişnuit pe piciorul mâinii de aruncare.

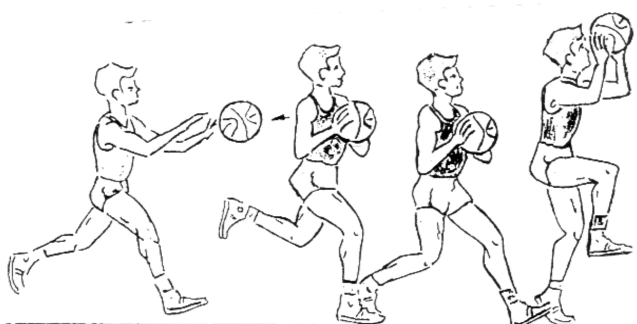


Figura 90

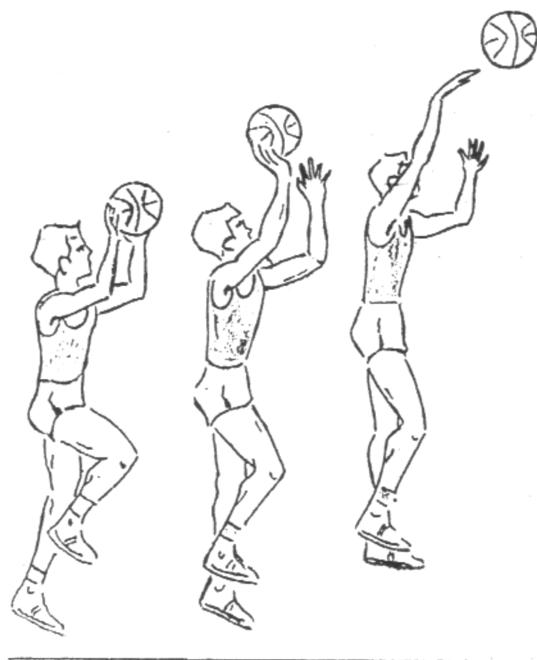


Figura 91

În timpul zborului" execută prinderea mingii cu două mâini, pe care o duce spre piept. De aici, succesiunea complexului de mişcări (păşire mai scurtă pe piciorul „de bătaie" – timp în care privirea se îndreaptă spre punctul de „ţintire", spre reperul de pe panou, „bătaia", desprinderea, „zborul", aruncarea propriu-zisă şi aterizarea) este identic celui descris la aruncarea la coş din dribling.

*Greşeli frecvente*:

⇨ Nu se respectă regula paşilor", jucătorul efectuând mai mult de două păşiri cu mingea în mână.

⇨ Genunchiul de pe partea braţului de aruncare nu este pendulat corespunzător, determinând o foarte mică înălţare în săritură.

⇨ Braţul de aruncare nu se întinde complet, iar palma nu imprimă mingii acel impuls final prin flexia activă palmară a articulaţiei pumnului.

⇨ Slaba coordonare dintre lucrul picioarelor şi braţului de aruncare determină o aterizare dezechilibrată şi pe un singur picior.

*Utilizare tactică*: Procedeul descris mai sus este utilizat cu precădere în acțiunile de „pătrundere” efectuate atât pe partea mingii cât şi pe cea opusă acesteia, în combinațiile de „dă i du-te” şi de „încrucişare”.

**Metodica învățării**:

1. *Exerciții tehnice (pentru învățarea mecanismului de bază)*:

⇨ alergare –prinderea mingii simultan cu păşire lungă pe piciorul drept –păşire pe piciorul stâng –desprindere în săritură – aruncare la coş din alergare –aterizare pe două picioare aproape de locul desprinderii (pentru dreptaci);

⇨ succesiunea prinderii mingii urmează metodologia:

✓ minge luată din mâinile profesorului (sau elev distribuitor);

✓ minge pasată de profesor pe direcția de deplasare a elevului Figura 92;

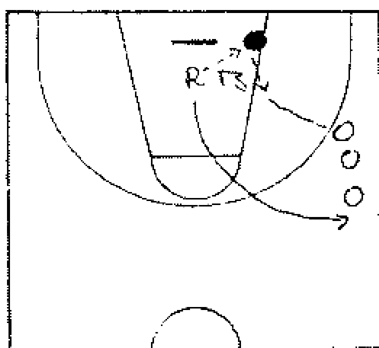


Figura 92

✓ minge pasată de profesor de pe partea mâinii îndemânatice (dreapta pentru dreptaci, stânga pentru stângaci);

✓ minge pasată de profesor de pe partea opusă mâinii îndemânatice.

2. *Structuri de procedee tehnice*:

⇨ dribling –pasă –deplasare –prindere –aruncare la coş din alergare Figura 93

⇨ schimbare de direcție –pătrundere spre coş –prinderea mingii din pasă –aruncare la coş din alergare Figura 94

⇨ joc 2x2; 3x3 la un panou, cu temă (pe ½ teren);

⇨ joc 5x5 bilateral, cu temă.

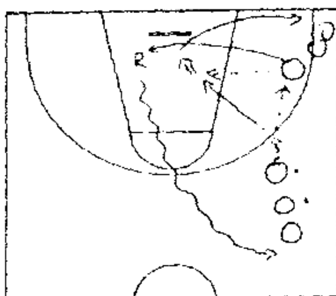


Figura 93

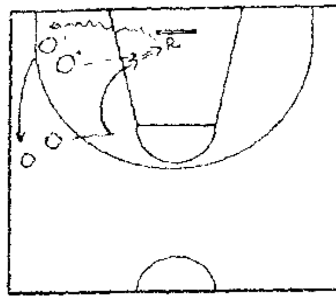


Figura 94

## ARUNCĂRILE LA COŞ DIN SĂRITURĂ

Rapiditatea desfăşurării jocului de baschet modern şi-a aflat concretizarea practică a finalizărilor prin **procedeele de aruncare la coş executate din săritură**, care, pe lângă spectaculozitatea execuţiei lor, accentuează şi eficienţa jocului datorită surprizei provocate ca şi a gradului crescut de dificultate în anihilarea acestei aruncări de către apărător.

Devenite procedee tehnice de finalizare generalizate, ca execuţie, pentru toate distanţele de aruncare (din apropierea coşului, de la semidistanţă şi de la distanţă), folosite actualmente atât de bărbaţi câr şi de femei, ele conferă, prin rapiditatea execuţiei lor, un avantaj de care atacantul dispune în lupta sa cu apărătorul direct.

Aruncările la coş din săritură, ca procedee, sunt asemănătoare aruncărilor la coş cu o mână de deasupra capului, executate de pe loc.

Aruncările la coş din săritură se pot executa:

- cu desprindere de pe loc;
- precedate de deplasare şi **oprire într-un timp** sau **doi timpi**: din dribling sau după prinderea mingii din pasă.

## ARUNCAREA LA COŞ DIN SĂRITURĂ PRECEDATĂ DE DEPLASARE ŞI OPRIRE ÎNTR-UN TIMP

*Prezentarea modelului de execuţie:*

**Prinderea mingii**: Jucătorul, aflat în alergare sau în dribling, îşi coordonează paşii în aşa fel, încât momentul prinderii mingii să corespundă cu intervalul dintre două păşiri, într-o săritură. Mingea este deci recepţionată în momentul „de zbor”. Aterizarea se face printr-o oprire într-un timp (a se vedea elementul tehnic oprirea), picioarele luând simultan contact cu solul şi rulând călcâi-talpă. Gleznele şi genunchii se flexează ceva mai mult, această aterizare prin amortizare determinând momentul imediat următor. Figura 95

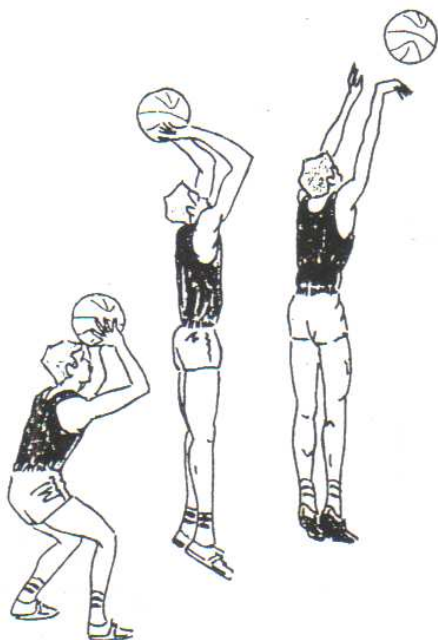


Figura 95

**Bătaia:** se execută simultan pe ambele picioare prin continuarea rulării călcâi-talpă-vârf, pentru a se realiza o săritură cât, mai echilibrată şi înaltă, transformând viteza de translaţie în viteză ascensională.

**Săritura:** desprinderea de pe sol se face cât mai aproape de verticală (la marii jucători chiar puţin înapoi) prin impulsia puternică realizată din vârfurile picioarelor, coordonate simultan. Corpul rămâne cât mai echilibrat, vertical, mişcarea fiind coordonată cu cea a braţelor care încep aruncarea propriu-zisă. În timpul săriturii, jucătorul va căuta să asigure „o plutire", adică o oarecare întârziere în punctul maxim al săriturii, pentru a pregăti finalul aruncării la coş.

**Aruncarea la coş**: este asemănătoare ca procedeu aruncării la coş de pe loc. momentul de execuţie al „bătăii" corespunde poziţiei de ţinere a mingii deasupra capului. În punctul maxim al săriturii şi în timp ce se realizează acea plutire", braţul se destinde în sus şi înainte. Partea finală a aruncării se execută pe momentul în care corpul începe să coboare din săritură şi constă din mişcarea „de biciuire" făcută prin flexia puternică şi rapidă din articulaţia pumnului.

**Aterizarea:** se face în mod obişnuit pe ambele picioare, care în timpul săriturii au fost puţin depărtate tocmai în acest scop. Unele aterizări însă se fac puţin dezechilibrat, aceasta ca urmare a unor încercări de evitare a capacului apărătorului.

*Greşeli frecvente*:

Cu privire la aruncarea propriu-zisă, acestea au fost descrise la procedeele respective; idem şi la opriri.

⇨ Desprinderea în săritură se face dezechilibrat, solicită mişcări compensatorii ale trenului superior, fapt ce influenţează negativ precizia în execuţia finalizării respective.

⇨ Aruncarea la coş este executată înainte ca jucătorul, în săritură, să fi atins punctul maxim de înălţare,(lipsa acelui „moment de plutire" marcat de momentul de înălţare maximă în săritură).

*Utilizare tactică*:

Aruncare de mare eficienţă în jocul actual de baschet, ce manifestă o polarizare aproape totală în rândul modalităţilor de finalizare. Folosită de toţi jucătorii de baschet, chiar şi de pivoţi sau centrii, pentru execuţia de la orice distanţă a aruncării la coş, atât împotriva tuturor variantelor apărării om la om, cât şi ale celor în zonă.

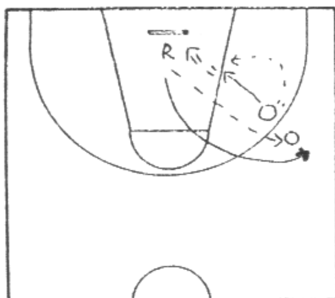
**Metodica învăţării**

1. E*xerciţii tehnice*:

⇨ din unghi de 45 º faţă de panou, distanţa aproximativ 1 m, desprindere de pe două picioare, simultan cu ducerea mingii deasupra capului în priză asimetrică, aruncare la coş din săritură –aterizare pe două picioare. Accentul se pune pe momentul aruncării care succede atingerea punctului cel mai înalt al săriturii (se număr 2 timpi: 1. desprinderea 2. aruncarea).

⇨ se măreşte distanţa şi jucătorul îşi aruncă mingea în sus şi înainte –se deplasează –prinde mingea cu oprire într-un timp –desprindere de pe două picioare –aruncare la coş din săritură Figura 96

⇨ jucătorul execută (tot pe partea mâinii îndemânatice) un singur dribling –oprire –prindere –aruncare la coş din săritură Figura 97



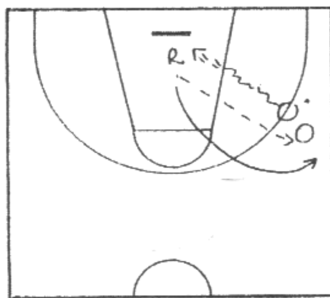
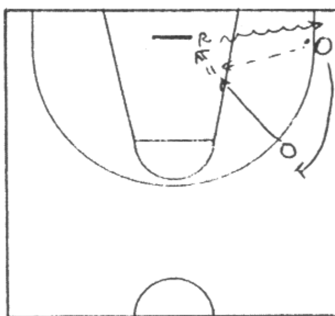


Figura 96 Figura 97

⇨ jucătorul aruncă la coş din săritură după prinderea mingii din pasă primită de pe partea mâinii care execută aruncarea Figura 98

*2. Structuri de procedee tehnice*:

⇨ fentă de aruncare –aruncare la coş din săritură
⇨ fentă de pasă –aruncare la coş din săritură
⇨ fentă de plecare în dribling (de depăşire) – aruncare la coş din săritură
⇨ dribling –oprire –aruncare la coş din săritură
⇨ dribling cu schimbare de direcţie –oprire –prindere –aruncare la coş din săritură Figura 99



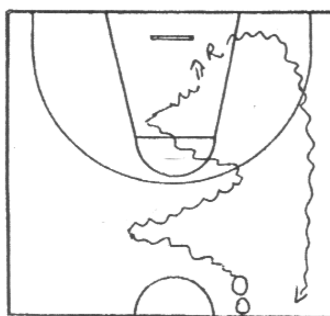


Figura 98 Figura 99

⇨ pase –doi, trei din alergare, cu aruncare la coş din săritură.
⇨ aruncare la coş din săritură cu adversar, cu temă:
✓ marcaj la distanţă
  ✓ marcaj cu apariţie întârziată (după pasă)
⇨ joc cu temă:
  ✓ 2x1 finalizează, din săritură, atacantul liber
  ✓ 2x2; 3x3 pe ½ teren
  ✓ 5x5 pe tot terenul cu marcaj agresiv

**Notă**: concursul de aruncări rămâne permanent exerciţiul cel mai folosit şi cel mai eficace pentru consolidare şi perfecţionare la toate procedeele de aruncare.



## 7.4. ***Îndrumar pentru verificare/autoverificare***

**Sinteza unității de învățare 7**

Conform prevederilor regulamentare, driblingul poate fi executat prin împingerea, rostogolirea sau lovirea mingii în sol. Propriu-zis, driblingul constă dintr-o serie de impulsuri imprimate mingii, care o fac să ricoşeze din sol în raport cu direcția impulsiei şi viteza de deplasare a jucătorului.

În driblingul pe loc, de aşteptare, impulsia imprimată mingii va fi verticală; în cazul driblingului din alergare, impulsia va fi înapoia axului vertical al mingii, pe partea dinspre jucător, impactul mingii cu solul având un unghi cu atât mai mare cu cât viteza de deplasare a atacantului este mai mare.

Întreg ansamblul de mişcări (lucrul brațului, antebrațului şi al palmei pe traiectoria ascendentă şi descendentă a mingii) este cunoscut sub denumirea plastică de „mişcare de pompare" (figura 68), fiind asemuită celei specifice scoaterii apei cu ajutorul unei pompe de tip american. În timpul execuției, corpul nu se balansează, lucrul brațului fiind independent de mişcările celorlalte segmente ale corpului. Acesta păstrează o poziție uşor plecată, înclinarea lui fiind raportată la viteza de deplasare a jucătorului: la o viteză de deplasare mai mare, corpul este mai ridicat, cu trunchiul mai drept.

Aruncarea la coş reprezintă elementul care poate să ofere suprema satisfacție atât jucătorilor, cât şi celor care asistă la desfăşurarea unui joc.

Aruncarea la coş, prin însăşi gradul ridicat de dificultate al execuției şi adresei solicitate, este influențată de o serie de factori de ordin intern sau extern.

Aruncarea la coş este elementul tehnic cu cea mai mare varietate de procedee de execuție.

Aruncările la coş de pe loc rămân totuşi, procedee tehnice de bază pentru formarea mecanismului şi a stereotipiei mişcării de aruncare la coş în etapa de inițiere. Ele rămân de bază şi pentru faptul că aruncările libere, la orice nivel de pregătire, sunt executate tot de pe loc, că în jocul juniorilor şi senioarelor dețin totuşi o pondere mare în finalizările executate de la distanță.

Concursurile de aruncări se pot organiza individual, pe perechi sau pe echipe, în funcție de numărul de mingi şi de panouri.

**Concepte şi termeni de reținut:** caracteristici de execuție, utilizare tactică, metodica învățării.

**Întrebări de control şi teme de dezbatere**

1. Driblingul – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
2. Aruncarea la coş din ținerea mingii deasupra capului – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
3. Aruncarea la coş cu o mână de sus din dribling – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
4. Aruncarea la coş cu o mână de sus din alergare – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?
5. Aruncare la coş din săritură precedată de deplasare şi oprire într-un timp – care este modelul de execuție şi traseul metodic al învățării?



**Teste de evaluare/autoevaluare**:

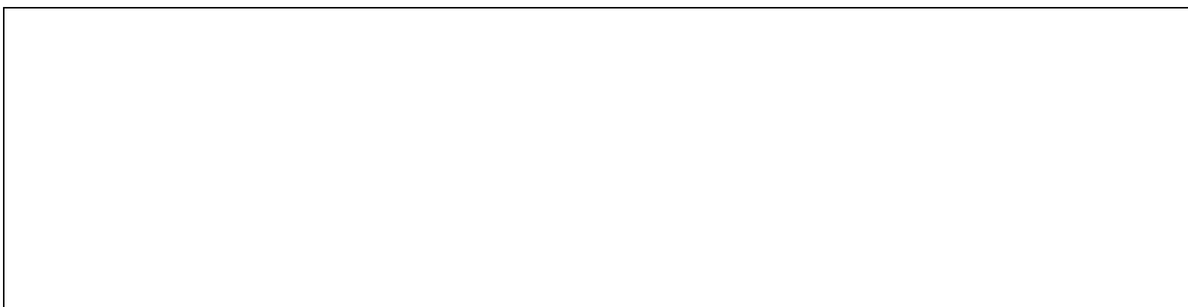
- Răspundeți *adevărat* (dacă considerați că propoziția este adevărată) sau *fals* (dacă considerați că propoziția este falsă).

1. *Aruncarea la coş este procedeu tehnic.*
2. *Aruncarea la coş din săritură se execută cu desprindere de pe un picior* .

- Alegeți varianta corectă!

3. *Procedeele fundamentale de aruncare la coş sunt:*

a) Aruncarea în cârlig, aruncarea din săritură
b) Aruncarea de pe loc, aruncarea din deplasare, aruncarea din săritură
c) Aruncarea cu depăşirea inelului, aruncarea de pe loc
d) Aruncarea din săritură, aruncarea în semicârlig



**Bibliografie obligatorie**


Colibaba, D:-E., Bota, I., *Jocuri sportive, Teorie şi metodică*, Editura Aldin, Bucureşti, 1998;

Dîrjan, C., *Baschet. Metodica instruirii juniorilor*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 1998.

Negulescu, C., *Baschet. Bazele generale ale metodicii predării* (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2003.

Popescu F. – Cursul pe CD şi listat

Popescu, F., Porfireanu M.-C., *Baschetul în şcoală*, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Popescu, F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2010.

Săndulache, Şt., *Baschet. Lucrări practice*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2009.

## RĂSPUNSURI LA TESTELE DE EVALUARE/AUTOEVALUARE

**Unitatea de învățare 1:** 1) adevărat; 2) fals; 3) a;

**Unitatea de învățare 2**: 1) adevărat; 2) fals; 3) d; 4) d;

**Unitatea de învățare 3**: 1) adevărat; 2) adevărat; 3) a; 4)c

**Unitatea de învățare 4**: 1) fals; 2) adevărat; 3) b

**Unitatea de învățare 5**: 1) fals; 2) adevărat; 3) c

**Unitatea de învățare 6**: 1) adevărat; 2) adevărat; 3) b

**Unitatea de învățare 7**: 1) adevărat; 2) fals; 3) b

Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Bulevardul Timişoara nr.58, Bucureşti, Sector 6
Tel./Fax: 021/444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: editurafrm@yahoo.com